C35

OWNER'S MANUAL	P. 2-9
BETRIEBSANLEITUNG	S. 10-16
MODE D'EMPLOI	P. 17-24
HANDLEIDING	P. 25-31
MANUALE D'USO	P. 32-39
MANUAL DEL USUARIO	P. 40-47
BRUKSANVISNING	S. 48-54
KÄYTTÖOHJE	S. 55-62

www.tunturi.com

TUNTURI®

THE MOTOR – *it's you.*

CONTENTS

ASSEMBLY 3
EXERCISING 6
TRANSPORT AND STORAGE 8
MAINTENANCE 9
TECHNICAL SPECIFICATIONS..... 9

IMPORTANT SAFETY INSTRUCTIONS

Read this guide through carefully before assembling, using or servicing your fitness equipment. Please keep the guide somewhere safe; it will provide you now and in the future with the information you need to use and maintain your equipment. Always follow these instructions with care. Please note that the warranty does not cover damage due to shipping or negligence of adjustment or maintenance instructions described in this manual.

NOTE ABOUT YOUR HEALTH

• Before you start any training, consult a physician to check your state of health.

• If you experience nausea, dizziness or other abnormal symptoms while exercising, stop your workout at once and consult a physician.

• To avoid muscular pain and strain, begin each workout by warming up and end it by cooling down (slow pedaling at low resistance). Don't forget to stretch at the end of the workout.

NOTE ABOUT THE EXERCISING ENVIRONMENT

• The equipment is not to be used outdoors.

• Place the equipment on a firm, level surface. Place the equipment on a protective base to avoid any damages to the floor beneath the equipment.

• Make sure that the exercising environment has adequate ventilation. To avoid catching cold, do not exercise in a draughty place.

• In training, the equipment tolerates an environment measuring +10°C to +35°C. The equipment can be stored in temperatures ranging between -15°C and +40°C. Air humidity in the training or storage environment must never exceed 90 %.

NOTE ABOUT USING THE EQUIPMENT

• If children are allowed to use the equipment, they should be supervised and taught to use the equipment properly, keeping in mind the child's physical and mental development and their personality.

• Before you start using the equipment, make sure that it functions correctly in every way. Do not use a faulty equipment.

• Press the keys with the tip of the finger; your nails may damage the key membrane.

• Never lean on the meter.

• Never remove the side covers. Do not step on the frame casing.

• Only one person may use the equipment at a time.

• Hold the handlebar for support when getting on or off the equipment.

• Wear appropriate clothing and shoes when exercising.

• Protect the meter from sunlight and always dry the surface of the meter if there are any drops of sweat on it.

• The equipment must not be used by persons weighing over 110 kg.

• The equipment has been designed for home use. The Tunturi warranty applies only to faults and malfunctions in home

use (24 months).

• Make sure the equipment is unplugged before carrying out any assembly or maintenance procedures.

• Do not attempt any servicing or adjustments other than those described in this guide. Everything else must be left to someone familiar with the maintenance of electromechanical equipments and authorised under the laws of the country in question to carry out maintenance and repair work.

• This product must be grounded. If it should malfunction or breakdown, grounding provides a path of least resistance for electric current to reduce the risk of electric shock. This product is equipped with a cord having an equipment-grounding conductor and a grounding plug. The plug must be plugged into an appropriate outlet that is properly installed and grounded in accordance with all local codes and ordinances.

DANGER:

Improper connection of the equipment-grounding conductor can result in a risk of electric shock. Check with a qualified electrician or serviceman if you are in doubt as to whether the product is properly grounded. Do not modify the plug provided with the product - if it will not fit the outlet, have a proper outlet installed by a qualified electrician.

SAVE THIS INSTRUCTION MANUAL

WELCOME TO THE WORLD

OF TUNTURI EXERCISING!

Your choice shows that you really want to invest in your well being and condition; it also shows you really value high quality and style. With Tunturi Fitness Equipment, you've chosen a high quality, safe and motivating product as your training partner. Whatever your goal in training, we are certain this is the training equipment to get you there. You'll find information about using your exercise equipment and what makes for efficient training at Tunturi's website at **WWW.TUNTURI.COM.**

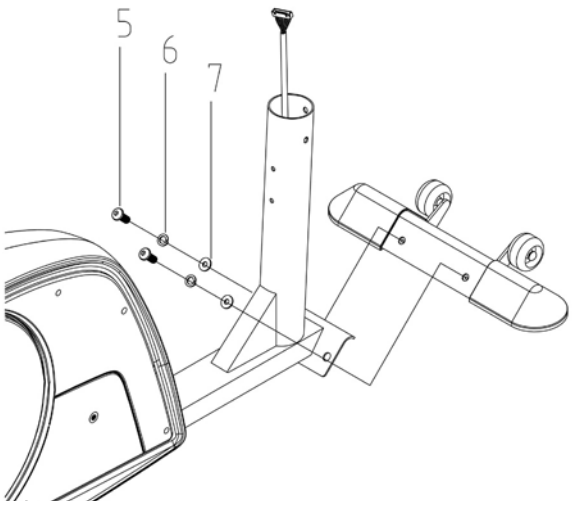
ASSEMBLY

Start by unpacking the equipment. Two people are needed for the assembly. Check that you have the following parts:

1. Frame
2. Front support
3. Rear support
4. Front frame tube
5. Arms (2)
6. Footrests (2)
7. Meter
8. Handlebar
9. Shaft
10. Transformer
11. Assembly kit (contents marked with * in the spare part list): keep the assembly tools, as you may need them e.g. for adjusting the equipment

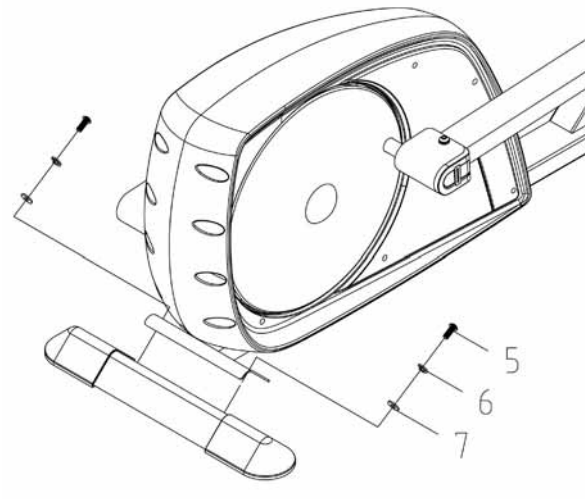
If necessary, please contact your dealer with the model, equipment serial no. and spare part no. of the missing part. You'll find a spare part list at the back of this guide. The packaging includes a silicate bag for absorbing moisture during storage and transportation. Please dispose of the bag once you have unpacked the equipment. The directions left, right, front and back are defined as seen from the exercising position. Allow at least 100 cm of clearance around the equipment.

FRONT SUPPORT



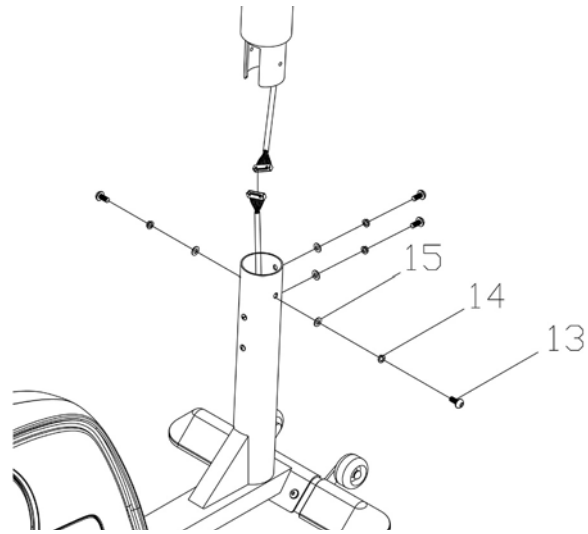
Attach the front support with transportation wheels to the main frame with two bolts, washers and locking sleeves.

REAR SUPPORT



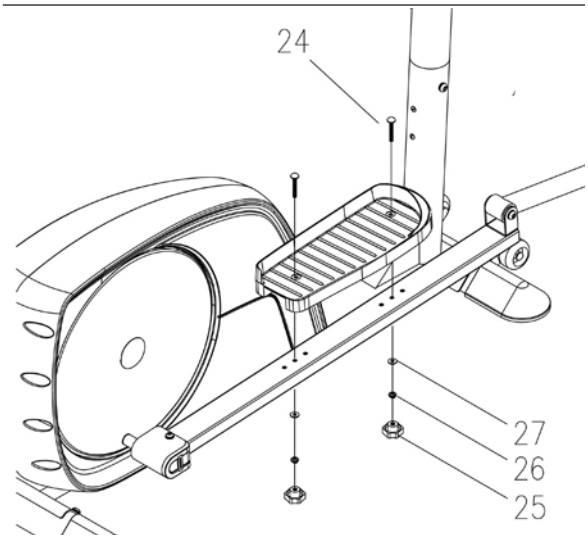
Push the stand feet to the rear support ends and attach the rear support to the main frame with two bolts, washers and locking sleeves.

FRONT FRAME TUBE



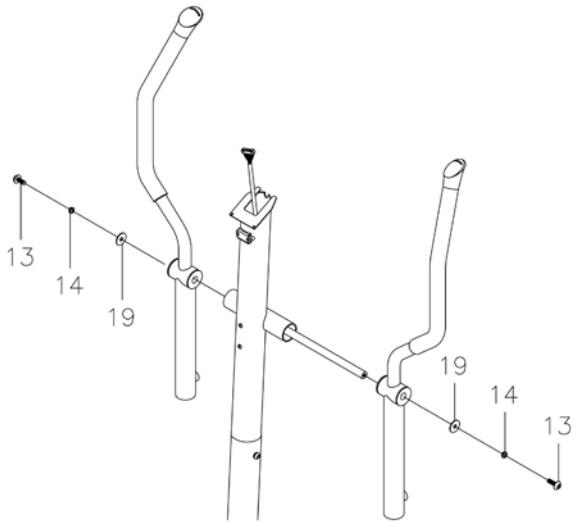
Remove the rubber band from around meter cable coming from the frame tube. Attach the meter cable to the connector coming from the front frame tube. Push the front frame tube inside the frame tube: do not damage the meter cable! Attach the front frame tube tight to the frame with the washers and attachment screws.

FOOTRESTS

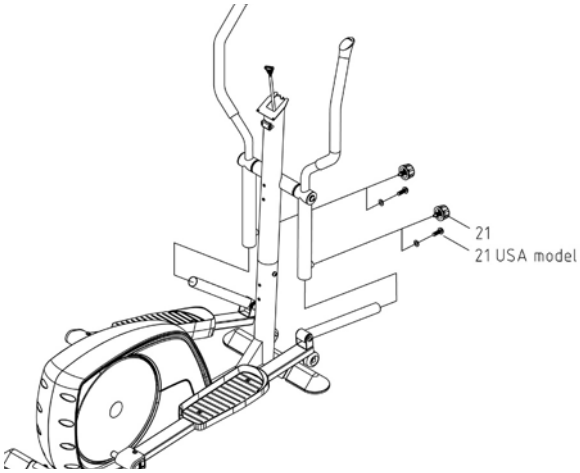


Attach the footrests to the position of your choice on the pedal shafts with two screws, two washers / screw and locking nuts.

ARMS



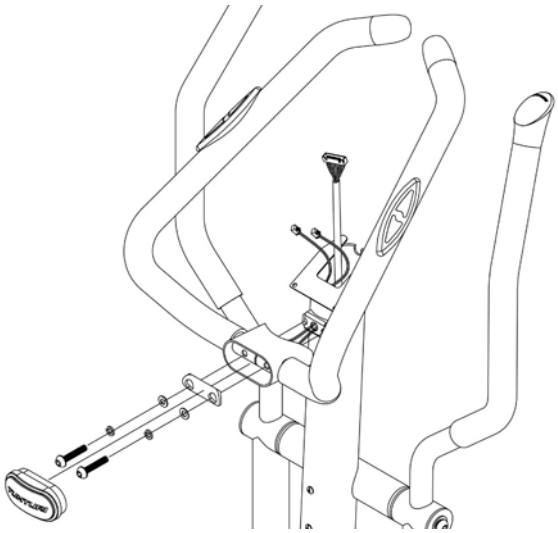
Push the metal shaft through the bracket housing of the left arm. Attach now the left arm to the front frame tube by pushing the metal shaft through the opening in the tube. Push the right arm on the shaft and lock it by tightening a large washer, a locking sleeve and a screw to the both ends of the shaft. Tighten the arms using two Allen keys.



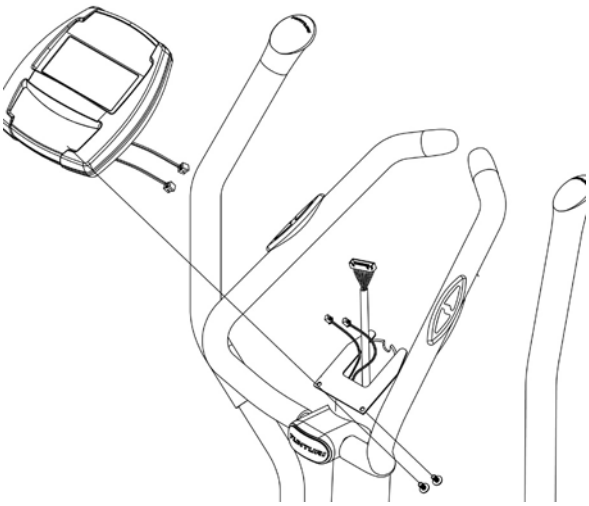
Push the left footrest support forward so that you can push the adjustment tube in the front of the foot rest support inside the arm tube. Lock the adjustment tube with the locking screw. Repeat the procedure with the right footrest support.

NOTE! The European model allows selecting adjustment (see Adjusting the footrest supports).

METER AND HANDLEBAR

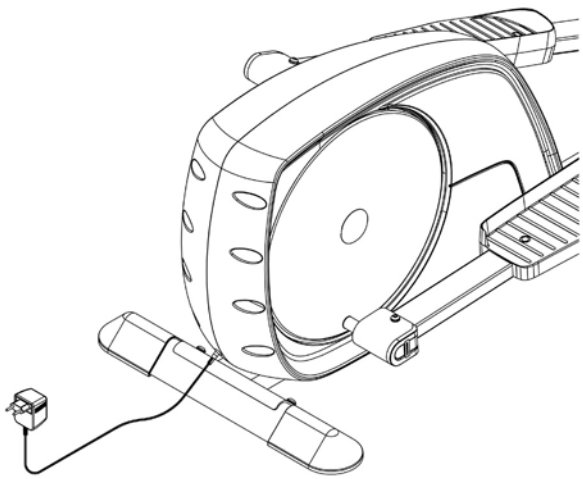


Attach the handle bar into the front frame tube.Withdraw the plastic covers on the screws and thread the hand pulse cords through the opening in the front frame tube. Pull the screws tightly so that the handlebar does not move during the training. Push the plastic covers onto the screws.



Unscrew the two screws in the bottom of the console. Attach the cord from the front tube and the pulse cords to the console outlets. Push the console onto the end of the front tube and fasten the console with the fastening screws. Be careful not to damage the cords!

TRANSFORMER



Before connecting the equipment to a power source, make sure that local voltage matches that indicated on the type plate: the equipment operates at either 230 V or 115 V (North American version). Plug the socket end of the transformer cord into the connector, just above the rear support in the center of the frame, and the other end into the wall socket.

NOTE! The equipment must be connected to a grounded wall socket. Do not use extension wires when connecting the equipment to the power source. Make sure the power cord does not run underneath the equipment.

DANGER: Always switch off the power and unplug this appliance from the electrical outlet immediately after using.

WARNING: To reduce the risk of burns, fire, electric shock, or injury to persons:

1) An appliance should never be left unattended when plugged in. Unplug from outlet when not in use, and before carrying out any maintenance or repair procedures.
2) Do not operate under blanket or other combustive material. Excessive heating can occur and cause fire, electric shock, or injury to persons.

IMPORTANT! Behind the console of the C35 there is a battery case. The C35 can be used with batteries or with electric current. If the device is used solely with batteries, please note that the servo brake exhausts the batteries rather quickly. Hence, we recommend the use of electricity as the main power source. **NOTE!** The clock in the console uses always batteries, even when the device is not connected to any power source. Otherwise the clock would reset to zero.

EXERCISING

ADJUSTING THE FOOTREST SUPPORTS

(EUROPEAN MODEL)

Turn the locking knob counterclockwise and pull the locking knob out so that the adjusting tube can be moved freely up and down. When the height is right, let go of the knob. The tube locks into place. Tighten the locking knob clockwise.

NOTE! Always make sure that the locking knob is fastened properly before starting to exercise. Adjust the footrest support height so that the elliptic movement does not strain your ankles.

EXERCISE LEVEL

When you've not exercised for a long time, you should have your condition checked and consult a doctor, if you are over 40, your physical condition is poor, you suffer from a chronic illness or have health problems, or you have injuries to or problems in your muscles. For endurance exercising, it's good to exercise at least 3 times a week, but remember for your health that once a week is better than not at all. The effects of exercising will show after just a few weeks. If you're very unfit, start with a 20 minute workout. Once your condition improves, you can train for 30-60 minutes depending on your goal.

The best training to improve your general fitness is properly efficient, not too heavy and not too easy. It's good to sweat while working out, but important still to be able to talk comfortably. This type of exercise is called aerobic or endurance exercise and your body produces the required energy by burning body fat with the aid of oxygen. This in turn leads to a reduction in fat tissue. No matter what your goal, you'll get the best results by training at the right level of effort, and the best measure is your own heart rate. First find your maximum heart rate i.e. where the rate doesn't increase with added effort. If you don't know your maximum heart rate, please use the following formula as a guide:

208 – 0,7 X AGE

The maximum varies from person to person. The maximum heart rate diminishes on average by one point per year. If you belong to one of the risk groups mentioned earlier, ask a doctor to measure your maximum heart rate for you. We have defined three different heart rate zones to help you with targeted training.

BEGINNER ● 50-60 % of maximum heart rate

Also suitable for weight-watchers, convalescents and those who haven't exercised for a long time. Three sessions a week of at least a half-hour each is recommended. Regular exercise considerably improves beginners' respiratory and circulatory performance and you will quickly feel your improvement.

TRAINER ● 60-70 % of maximum heart rate

Perfect for improving and maintaining fitness. Even reasonable effort develops the heart and lungs effectively, training for a minimum of 30 minutes at least three times a week. To improve your condition still further, increase either frequency or effort, but not both at the same time!

ACTIVE TRAINER ● 70-80 % of maximum heart rate

Exercise at this level suits only the fittest and presupposes long-endurance workouts.

Rest is as important as exercise in a fitness program. If you for instance exercise conscientiously for three weeks, it's good to make the following week a little lighter.

MEASURING HEART RATE

Pulse is measured by sensors in the handlebars. Pulse is measured when the user of C35 is touching both sensors simultaneously. Reliable pulse measurement requires that the skin is constantly touching the sensors and that the skin is slightly moist. Too dry or too moist skin weakens the reliability of hand pulse measurement.

The C35 meter has a heart rate receiver compatible with Polar equipment, so you can also use Polar uncoded heart rate transmitter belts for heart rate measurement. The transmitter belt may be purchased as an accessory.

TELEMETRIC HEART RATE MEASUREMENT

The most reliable way of measuring the heart rate is telemetric measurement using a transmitter belt. If you want to measure your heart rate this way during your workout, moisten the grooved electrodes on the transmitter belt with saliva or water. Fasten the transmitter just below the chest with the elastic belt, firmly enough so that the electrodes remain in contact with the skin while pedaling, but not so tight that normal breathing is prevented. If you wear the transmitter and belt over a light shirt, moisten the shirt slightly at the points where the electrodes touch the shirt. The transmitter automatically transmits the heart rate reading to the meter up to a distance of about 1 meter. The heart rate value is displayed in the meter. Follow your heart rate during the training.

REMARKS ON TELEMETRIC MEASUREMENT

If the electrode surfaces are not moist, the heart rate reading will not appear on the display. If the electrodes are dry, they must be moistened again. Allow the electrodes to warm up properly to ensure accurate heart rate measurement. If there are several telemetric heart rate measurement equipments next to each other, the distance between them should be at least 1.5 m. Similarly, if there is only one receiver and several transmitters in use, only one person with a transmitter should be within transmission range. The transmitter is switched to an active state only when it is being used for measurement. Sweat and other moisture can, however, keep the transmitter in an active state and waste battery energy. Therefore it is important to dry the electrodes carefully after use.

When selecting training attire, please note that some fibers used in clothes (e.g. polyester, polyamide) create static electricity, which may prevent reliable heart rate measurement.

Please note that a mobile phone, television and other electrical appliances form an electro-magnetic field around them, which will cause problems in heart rate measurement.

CONSOLE

KEYS

1. SET
Selection of the goal values

2. RESET.
Zeroing the exercising values, ending the exercise and return into main display

3. "+ / -"
Setting the goal values, increasing the intensity (+), decreasing the intensity (-)

4. RECOVERY
Measuring the recovery heart rate

5. START/STOP
Starting and interrupting the exercise.

DISPLAY

1. PERFORMANCE SPEED (/MIN)
Pedalling speed (RPM). The column underneath also shows the pedalling speed.

2. EXERCISE DURATION
00:00-99:59; measuring at 1 second intervals, h1:40-h9: 59 measuring at 1 minute intervals.

3. HEART RATE DURING EXERCISE
The symbol of a heart blinks simultaneously with your own heart rate during the exercise. The arrow signs show if the heart rate exceeds or surpasses the set values.

4. EXERCISE TRIP LENGTH (KM/MILE)
O0.0 – 99.99 km / miles

5. EXERCISE SPEED (KMH/MPH)
00.0-99.9 kmh / mph

6. ENERGY CONSUMPTION (KCAL)
Estimated total energy consumption during the exercise, 0 –9999 kcal

7. CLOCK (CLOCK)
Real time clock

8. THERMOMETER (TEMP C / TEMP F)
Measures the room temperature either in Celsius or Fahrenheit

9. HYGROMETER (HUMIDITY %)
Measures the room humidity, 0-100%.

10. DISPLAY OF THE CHOSEN FUNCTION
The console displays the chosen exercise mode (Program = preprogrammed program; Manual = manually programmed exercise; Recovery = measuring of recovery heart rate, Target HR = heart rate exercise; Min Max = upper and lower heart rate limits)

11. DISPLAY OF AN EXERCISE PROFILE
The profile of a preprogrammed exercise program.

12. DISPLAY OF THE CUMULATIVE HEART RATE
If the heart rate is measured during the exercise, the display shows the profile of the heart rate formed during the exercise.

13. CHANGE OF BATTERIES (BATTERY LOW)
A warning sign is displayed before the change of batteries.

USING THE CONSOLE

The console is turned on by pressing any key. It the device has not been used for five minuts, it automatically switches itself to main display.

Select the desired measuring unit with the switch behind the console. You can select either metric (km, km/h, Celsius) or English (miles, mph, Fahrenheit) units.

Set the clock in the console (Clock) as follows: In main display, press both of the arrow keys simultaneously for three seconds. The clock is shown in the main number display. Set the right time using the arrow keys; switch from hours to minutes and back to main display by pressing the SET key.

MANUAL EXERCISE

In a manual exercise you can adjust the resistance during the exercise by the "+/-" keys.

1. You can start exercising immediately by pressing the START/STOP key. Adjust the resistance by pressing the "+/-" keys.
2. You can start exercising by setting goal values. Press an "+/-" key until under the main number display is shown the text "Manual".
3. Press the SET key after which you can set the goal values.

4. TIME = select the desired exercise duration by pressing the "+ / -" keys. Switch to the following step by pressing the SET key.
5. DISTANCE = select the desired distance by pressing the "+ / -" keys. Switch to the following step by pressing the SET key.
6. KCAL= select the goal value of energy consumption by pressing the "+ / -" keys. Switch to the following step by pressing the SET key.
7. PULSE = set the heart rate an upper limit with "+ / -" keys: the display shows a heart symbol and an arrow upwards. Press the SET key to switch to setting the heart rate a lower limit. The display shows a heart and an arrow downwards. Set the lower limit with "+ / -" keys. If your heart rate exceeds these limits, the limit value in question blinks in the display. To switch back to setting the exercise duration (TIME), press the SET key.
8. You can start exercising by pressing the START/ STOP key. Start pedalling and adjust the resistance if necessary during the exercise.
9. You can interrupt the exercise by pressing START/ STOP ("Over" is shown in the display). The program information stays in the console memory for five minutes. If you resume with training whithin this time, simply press the START/STOP key again to continue.
10. You can stop exercising by pressing RESET when the console is in the pause mode.
11. If you have set a goal value, the console gives a signal and the displayed value starts blinking after the goal has been reached. Reset the display by first pressing START/ STOP and thereafter RESET.

TARGET HR EXERCISE (CONSTANT HEART RATE)

In a Target HR –exercise you will set the desired heart rate; during the exercise the ergometer sees to that this heart rate will be sustained independent of how fast you work.

1. Press a "+/-" key, until the text Target HR is shown under the main number display.
2. Set the desired constant heart rate for the exercise by pressing SET. The display shows the word PULSE and the symbols of a heart and an arrow up / arrow down. You can set the desired heart rate by pressing the "+ / -" keys. Switch to the following stepi by pressing SET.
3. TIME = select the desired exercise duration by pressing the "+ / -" keys. Switch to the following step by pressing the SET key.
4. DISTANCE = select the desired distance by pressing the "+ / -" keys. Switch to the following step by pressing the SET key.
5. KCAL= select the goal value of energy consumption by pressing the "+ / -" keys. Switch back to setting the exercise durationt by pressing the SET key.
6. You can start exercising by pressing the START/ STOP key. Start pedalling and adjust the heart rate level if necessary during the exercise.
7. You can interrupt the exercise by pressing START/ STOP ("Over" is shown in the display). The program information stays in the console memory for five minutes. If you resume with training whithin this time, simply press the START/STOP key again to continue.
8. You can stop exercising by pressing RESET when the console is in the pause mode.
9. If you have set a goal value, the console gives a signal and the displayed value starts blinking after the goal has been reached. Reset the display by first pressing START/ STOP and thereafter RESET.

EXERCISE PROFILES

1. After the console is switched on, press "+" or "-" key until the display shows a profile code (P1-P8) and the profile form. All of the profiles are so called constant crank moment profiles, i.e the faster you cycle the faster you travel the exercise distance. All of the preprogrammed profiles are 20 minutes in duration.
2. Select the desired profile by the "+/-" keys. Press SET to switch to setting the exercise profile duration; with the "+/-" keys you can set the time in five minutes increments between 10 and 90 minutes.
3. Start exercising by pressing START/STOP. Start pedalling. With the "+/-" keys, you can change the resistance level in the section of the profile you are performing at the moment. "+" key increases the resistance; "-" key decreases it.
4. You can interrupt the exercise by pressing START/ STOP ("Over" is shown in the display).The program information stays in the console memory for five minutes. If you resume with training whithin this time, simply press the START/STOP key again to continue.
5. You can stop exercising by pressing RESET when the console is in the pause mode.
6. If you complete the whole profile, the console gives a signal tune and the displayed value starts blinking after the goal has been reached. Reset the display by first pressing START/STOP and thereafter RESET.

RECOVERY – MEASURING THE RECOVERY PULSE

Measure your recovery pulse rate at the end of the workout.

1. To start the measuring of the recovery pulse rate, press RECOVERY. The display also shows the word "Recovery".
2. The measuring starts automatically and takes two minutes.

IMPORTANT! If any disturbances during the measuring should occur, the display shows "Err" instead of the measurement value.

3. Upon completion of the measurement, the display shows the recovery rate as a percentage. The smaller the rate, the fitter you are. Please note that your results are in a relation to the pulse level in the beginning of the measurement, and that your results are personal and cannot directly be compared with any other person's results. In order to improve the reliability of recovery pulse measurement, always try to standardize the measurement situation as accurately as possible; start measuring at the same heart rate level as precisely as possible.
4. To switch back to the main display by pressing RESET. The console will also automatically switch to the main display one minute after the completion of the measurement.

TRANSPORT AND STORAGE

Please follow these instructions when carrying and moving the equipment about, because lifting it incorrectly may strain your back or risk other accidents:

NOTE! Always switch the power off and unplug the power cord before you start moving the equipment around!

The device is easy to move by pushing along on the integrated transport wheels. Tilt the device from the front and push along the floor on the wheels at the front support.

To prevent the equipment malfunctioning, store in a dry place with as little temperature variation as possible and protected from dust.

MAINTENANCE

The equipment requires very little maintenance. Check, however, from time-to-time that all screws and nuts are tight.

- After exercising, clean the equipment with a soft, absorbent cloth. Do not use solvents. Sweat may cause corrosion: we recommend therefore that you protect all metal surfaces outside the plastic covers with teflon.
- Never remove the equipment's protective casing.
- If the equipment is not used for a period of time, the transmission belt may become temporarily distorted. This can lead to a sensation of slightly uneven pedaling. However, after a few minutes of use the effect disappears as the belt returns to its original form.

MALFUNCTIONS

NOTE! Despite continuous quality control, defects and malfunctions caused by individual components may occur in the equipment. In most cases it's unnecessary to take the whole device in for repair, as it's usually sufficient to replace the defective part. Always give the model, serial number of your equipment and in case of malfunctions also conditions of use, nature of malfunction and any error code.

When you encounter unusual behavior from the device, simply turn the power off, wait 1 minute and turn the power on. This should clear incidental errors and ready the device for normal operation again. If after you have reset the device by turning the power off and on again, and the device is still not operational, contact your local Tunturi dealer for service.

If you require spare parts, always give the model, serial number of your equipment and the spare part number for the part you need. The spare part list is at the back of this manual. Use only spare parts mentioned in the spare part list.

TECHNICAL SPECIFICATIONS

Length.....146 cm
Width .....65 cm
Height.....157 cm
Weight .....63 kg

The C35 meets the requirements of the EU's EMC Directives on electromagnetic compatibility (89/336/EEC) and electrical equipment designed for use within certain voltage limits (73/23/EEC). This product therefore carries the CE label.

The North American versions (115 V) comply with FCC requirements on electromagnetic compatibility and are accordingly marked with the FCC label. The North American versions also comply with the following safety standards: UL 1647 and CSA C 22.2 No. 68-92.

The C35 crosstrainer meets EN precision and safety standards (EN-957).

Due to our continuous policy of product development, Tunturi reserves the right to change specifications without notice.

NOTE! The instructions must be followed carefully in the assembly, use and maintenance of your equipment. The warranty does not cover damage due to negligence of the assembly, adjustment and maintenance instructions described herein. Changes or modifications not expressly approved by Tunturi Oy Ltd will void the user's authority to operate the equipment!

We wish you many enjoyable trainings with your new Tunturi training partner!

INHALT

WICHTIGE SICHERHEITSHINWEISE..... 10
MONTAGE..... 10
TRANSPORT UND LAGERUNG 16
WARTUNG 16
TECHNISCHE DATEN 16

WICHTIGE SICHERHEITSHINWEISE

Dieses Handbuch ist ein wesentlicher Bestandteil Ihrer Trainingsausrüstung. Lesen Sie dieses Handbuch bitte sorgfältig durch, bevor Sie Ihr Trainingsgerät montieren, mit ihm trainieren oder es warten. Bitte bewahren Sie dieses Handbuch; es wird Sie jetzt und zukünftig darüber informieren, wie Sie Ihr Gerät benutzen und warten. Befolgen Sie diese Anweisungen immer sorgfältig. Für Schäden, die durch Missachtung der beschriebenen Einstellungs- und Wartungsanweisungen entstehen, besteht kein Garantie-Anspruch!

- Vor Beginn eines Trainingsprogrammes einen Arzt konsultieren.
- Bei Übelkeit, Schwindelgefühl oder anderen anomalen Symptomen sollte das Training sofort abgebrochen und unverzüglich ein Arzt aufgesucht werden.
- Dieses Gerät hat ein geschwindigkeitsabhängiges Bremssystem, d.h. je schneller Sie schreiten, desto höher ist die Belastung.
- Aufgrund des natürlichen Spieltriebes und der Experimentierfreudigkeit der Kinder können Situationen und Verhaltensweisen entstehen, für die das Trainingsgerät weder gebaut noch abgesichert ist und die eine Verantwortung seitens des Herstellers ausschliessen.Wenn Sie dennoch Kinder an das Trainingsgerät lassen, müssen Sie deshalb deren geistige und körperliche Entwicklung und vor allem deren Temperament berücksichtigen, sie gegebenenfalls beaufsichtigen und sie vor allem auf die richtige Benutzung des Gerätes hinweisen.
- Das Gerät sollte grundsätzlich nur von einer Person benutzt werden.
- Der Anwendungsbereich dieses Trainingsgerätes ist der Heimbereich.
- Das Gerät daft nur in Innenräumen benutzt werden.
- Das Gerät auf möglichst ebenen Untergrund stellen.
- Stützen Sie sich nie gegen das Cockpit ab!
- Bedienen Sie die Tasten mit der Fingerkuppe. Ein Fingernagel kann die Membrane der Tasten beschädigen.
- Das Gerät nie ohne die seitlichen Abdeckungen benutzen.
- Dieses Gerät ist nicht für den Einsatz in Feuchträumen (Sauna, Schwimmbad) vorgesehen.
- Beim Training muss die Umgebungstemperatur zwischen +10°C und +35°C liegen. Zur Aufbewahrung kann das Gerät bei Temperaturen zwischen -15°C und +40°C gelagert werden. Die Luftfeuchtigkeit darf nie 90 % überschreiten.
- Vor Beginn des Trainings sicherstellen, dass das Gerät völlig intakt ist. Auf keinen Fall mit einem fehlerhaften Gerät trainieren.
- Zum Auf-und Absteigen am Lenker abstützen. Nicht auf das Gehäuse treten.
- Zur Benutzung des Gerätes stets angemessene Kleidung und Schuhwerk tragen.
- Nie die Hände in die Nähe von beweglichen Teilen bringen.
- Zur Vermeidung von Muskelkater Auf- und Abwärmtraining nicht vergessen.
- Keine anderen als die in dieser Betriebsanleitung beschriebenen Wartungsmassnahmen und Einstellungen vornehmen. Die angegebenen Wartungsanweisungen sind einzuhalten.
- Das Gerät darf nicht von Personen benutzt werden, deren Gewicht über 110 kg liegt.
- Ihr neuer Heimtrainer von Tunturi wurde für das Heimtraining entwickelt. Die Garantie dieses Gerätes beträgt 24 Monate für das Heimtraining. Sowohl Tunturi, als auch seine nationalen Vertretungen übernehmen keine Haftung für Verletzungen oder Geräteschäden, die sich bei Dauereinsatz in gewerblichen Fitnesscentern, Sportvereinen und vergleichbaren Einrichtungen ergeben.

HERZLICH WILLKOMMEN IN DER WELT DES TRAINIERENS MIT TUNTURI!

Durch Ihren Kauf haben Sie bewiesen, dass Ihnen Ihre Gesundheit und Ihre Kondition viel wert sind; auch haben Sie gezeigt, dass Sie Qualität zu schätzen wissen. Mit einem Tunturi-Fitnessgerät haben Sie sich für ein hochwertiges, sicheres und motivierendes Produkt als Trainingspartner entschieden. Welches Ziel Sie auch immer mit Ihrem Training verfolgen, wir sind sicher, dass Sie es mit diesem Fitnessgerät erreichen. Hinweise zu Ihrem Trainingsgerät und zum effektiven Training damit finden Sie auf der Internetseite von Tunturi **WWW.TUNTURI.COM.**

MONTAGE

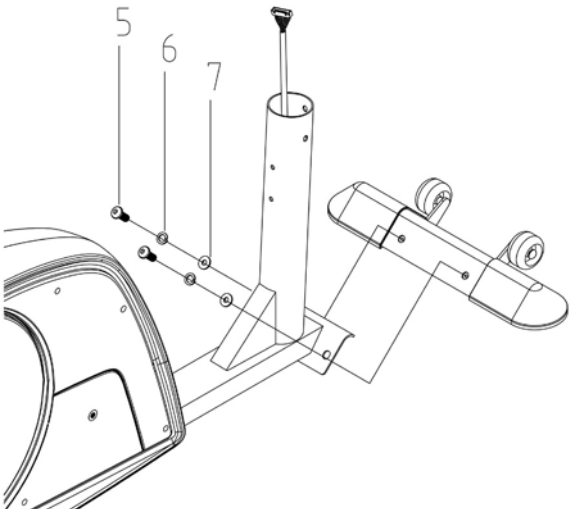
Montieren Sie das Gerät mit einer weiteren Person. Prüfen Sie, dass folgende Teile enthalten sind:

1. Rahmen
2. Vorderes Stützbein
3. Hinteres Stützbein
4. Vorderes Rahmenrohr
5. Handgriffe (2 Stück)
6. Fussbretter (2 Stück)
7. Messgerät
8. Armstütze
9. Stange

10. Netzanschluss
11. Beutel mit Montagezubehör (Inhalt mit * im Ersatzteilverzeichnis gekennzeichnet): Bewahren Sie die Montageteile sorgfältig auf, denn Sie können sie später u.a. zur Justierung benötigen

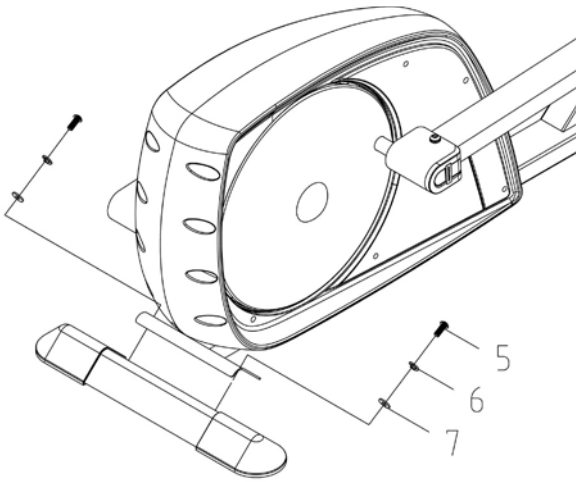
Sollte Ihr Gerät unvollständig sein, wenden Sie sich bitte unter Angabe des Modells, der Seriennummer und Nummer des fehlenden Teiles an Ihren Tunturi-Händler. Die Ersatzteilnummer geht aus der Liste am Ende dieser Betriebsanleitung hervor. Der beiliegende Beutel mit Granulat dient als Klimaschutz während des Transportes und soll nach Montage beseitigt werden. Die Beschreibung der Lage von Teilen (rechts, links, vorne, hinten) geht von der Blickrichtung beim Training aus. Bitte beachten Sie beim Aufstellen des Gerätes, dass in jede Richtung wenigstens 100 cm Freiraum vorhanden ist.

VORDERES STÜTZBEIN



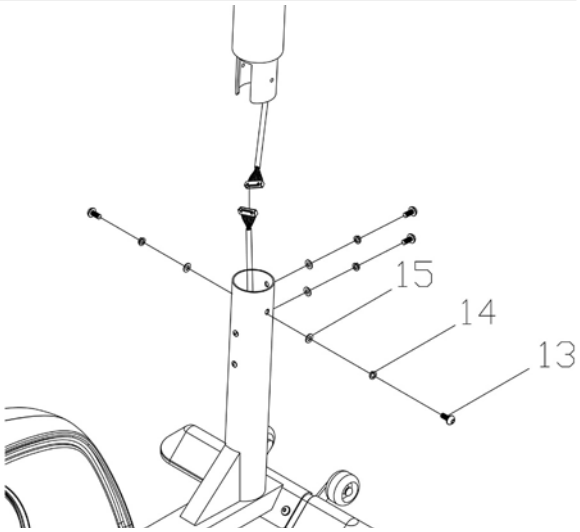
Befestigen Sie das mit einem Transportrad versehen vordere Stützbein mit zwei Schrauben, Unterlegscheiben und Arretierungsscheiben am Rahmen.

HINTERES STÜTZBEIN



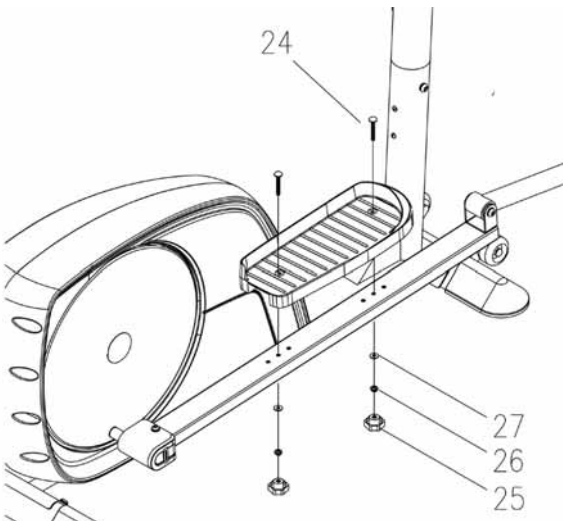
Drücken Sie die Kunststoffschutzkappen auf die Enden der hinteren Stützbeine und befestigen Sie das hintere Stützbein mit zwei Schrauben, Unterlegscheiben und Arretierungsscheiben am Rahmen.

VORDERES RAHMENROHR



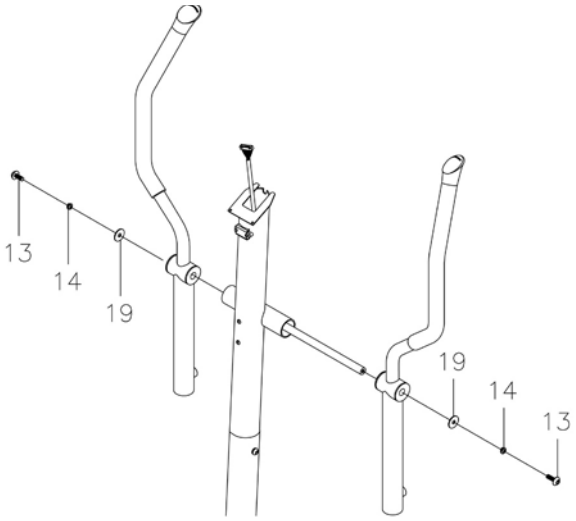
Entfernen Sie die Gummibandhalterung der aus dem Rahmenrohr kommenden Messleitung. Schliessen Sie die aus dem Rahmenrohr kommende Messleitung an der Klemme am vorderen Rahmenrohr an. Schieben Sie das vordere Rohr in das Rahmenrohr: Achten Sie darauf, dass die Messleitung nicht beschädigt wird! Befestigen Sie das vordere Rahmenrohr mit Unterlegscheiben und Befestigungsschrauben.

FUSSBRETTER

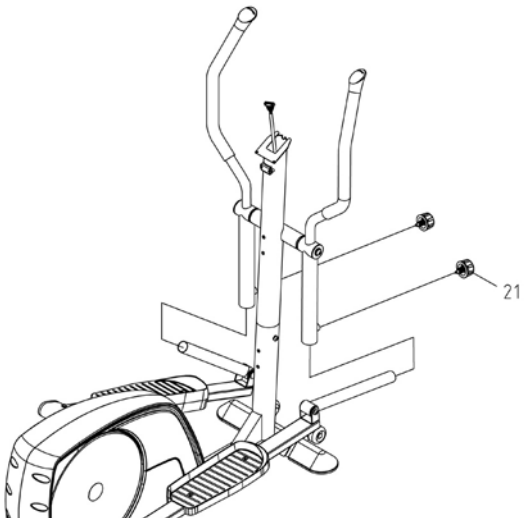


Befestigen Sie die Pedalbretter an der gewünschten mit zwei Schrauben und zwei Unterlegscheiben pro Schraube und Muttern an dem Pedalschaft.

HANDGRIFFE

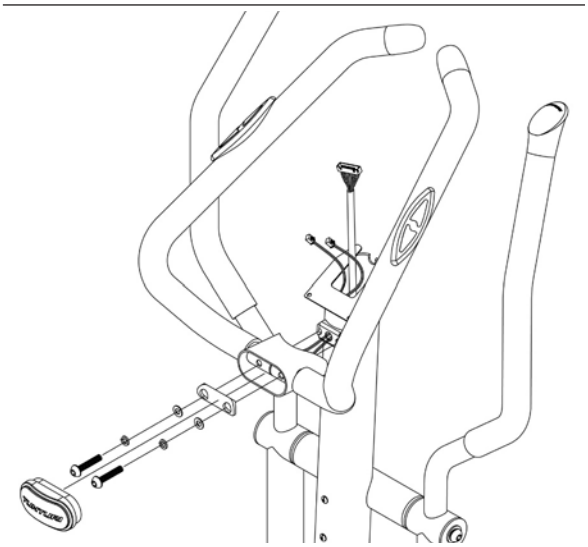


Schieben Sie die Metallstange durch die Achsbuchse des linken Handgriffs, positionieren Sie den Griff neben der Befestigungsbohrung des vorderen Rohres und schieben Sie die Stange auch durch die Achsbohrung. Schieben Sie anschliessend den rechten Griff auf das Ende der Metallstange und arretieren Sie die Stange, indem Sie an Enden der Achsbuchse des rechten Griffs eine grosse Unterlegschraube, eine Arretierungsscheibe und eine Befestigungsschraube anbringen. Ziehen Sie die Griffe mit zwei Inbusschrauben fest.

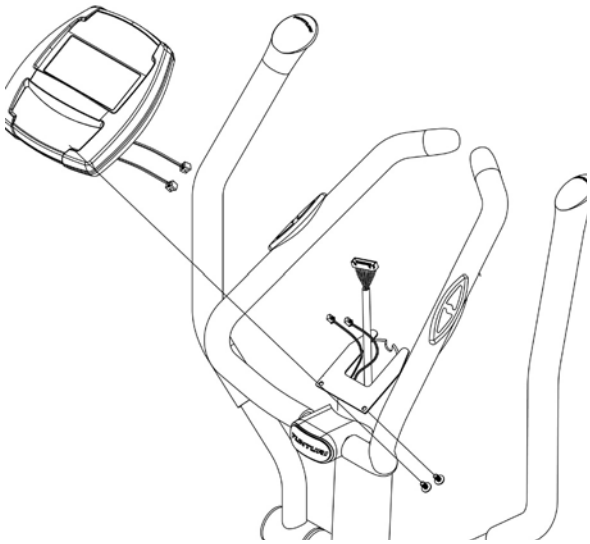


Schieben Sie den linken Pedalschaft so nach vorn, dass Sie das vorn am Pedalschaft befindliche Befestigungsrohr in den Griff hineinschieben können. Wählen Sie den gewünschten Befestigungspunkt (vgl. Einstellung des Pedalschafts) und befestigen Sie den Griff mit einer Justierschraube am Fussbrett. Wiederholen Sie diese Schritte am rechtseitigen Griff.

MESSGERÄT UND ARMSTÜTZE

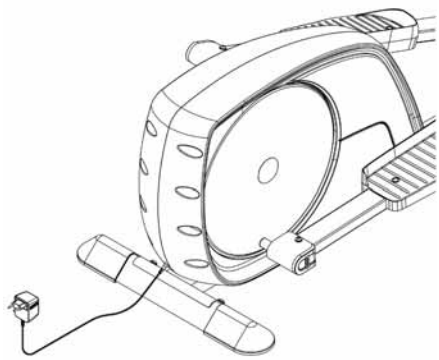


Die Handstütze an das vordere Rahmenrohr befestigen. Die Kunststoffschütze an den Befestigungsschrauben entfernen und die Handpulsekabel durch die Öffnung in der Mitte des vorderen Rahmenrohres schieben. Die Schrauben so fest einschrauben, dass die Handstütze sich nicht während des Trainings bewegt. Die Kunststoffschützen wieder auf Platz einstellen



Die zwei Festigungsschrauben am Boden des Cockpits herausschrauben. Den Kabel aus den Vorderrohr und die Pulskabel an den Anschlüsse des Cockpits anschliessen. Das Cockpit ans Ende des Vorderrohres befestigen und es mit Befestigungsscrauben auf Platz befestigen. Achten Sie darauf, die Kabel nicht zu beschädigen!

NETZANSCHLUSS



Schliessen Sie den Transformator an die Buchse oberhalb des hinteren Standprofils an. Verbinden Sie das Transformatorkabel mit einer Steckdose.

* Nach Beendigung Ihres Trainings trennen Sie das Gerät bitte immer vom Netz.
* Vergewissern Sie sich, dass das Gerät nicht auf dem Netzkabel steht!

BITTE BEACHTEN: Auf der Hinterseite des Cockpits am C35 befindet sich ein Batterienfach. Somit kann der Ergometer entweder mit Netzstrom oder mit vier Stücke C-Batterien betriebt werden. Falls das Gerät ausschliesslich mit Batterien betriebt wird, bitte beachten, dass die Servo-Bremse die Batterien ziemlich schnell ausnützt. Deshalb empfehlen wir, dass das Gerät hauptsächlich mit dem Netzstrom betriebt wird. Bitte beachten Sie auch, dass die Uhr am Cockpit zwar die Batterien benutzt, wenn das Gerät nicht an eine Stromquelle angekoppelt ist; übrigens würde die Uhr sich auf Null stellen.

TRAINIEREN MIT TUNTURI

EINSTELLUNG DES PEDALSCHAFTS

Stellen Sie die Höhe der Pedalschäfte auf folgende Weise ein: Drehen Sie den Justierknopf eine Drehung entgegen dem Uhrzeigersinn und ziehen Sie den Knopf so nach aussen, dass sich das Befestigungsrohr des Pedalschafts frei nach oben und unten bewegen kann. Befestigen Sie den Pedalschaft, indem Sie den Knopf bei richtiger Einstellhöhe loslassen. Der Einstellknopf schnappt in die vorgesehen Position ein. Ziehen Sie anschließend den Justierknopf im Uhrzeigersinn fest.

BITTE BEACHTEN: Vergewissern Sie sich stets vor dem Trainingsbeginn, dass der Justierknopf richtig festgezogen ist. Stellen Sie die Höhe des Pedalschafts so ein, dass die elliptische Bewegung des Geräts in Ihren Knöcheln in jeder Phase angenehm zu spüren ist.

DAS TRAININGSNIVEAU

Wenn Sie lange Zeit keinen Sport ausgeübt haben, sollten Sie sich von einem Arzt untersuchen lassen, falls Sie über 40 Jahre alt sind, Ihre körperliche Verfassung schlecht ist, an einer chronischen Krankheit leiden oder gesundheitliche Probleme haben oder Muskelprobleme oder -verletzungen haben. Wer an Herz- oder Kreislaufkrankheiten leidet, sollte seine körperliche Verfassung vor Beginn des Trainings untersuchen lassen. Ausdauertraining sollten Sie wenigstens dreimal pro Woche absolvieren. Aber: auch einmal pro Woche ist besser als keinmal. Die Auswirkungen des Trainings zeigen sich bereits nach wenigen Wochen. Wenn Sie keine gute Kondition haben, beginnen Sie mit 20minütigen Trainingseinheiten. Sobald sich Ihre Kondition verbessert, können Sie je nach Ihren Zielen 30-60 Minuten trainieren.

Am besten steigern Sie Ihre allgemeine Fitness durch ein Training mit mässiger Leistung - nicht zu stark und nicht zu schwach. Das Schwitzen während der Übungen tut gut, aber auf jeden Fall sollten Sie dabei bequem sprechen können. Diese Art von Training nennt man aerobes oder Ausdauertraining. Dabei bezieht Ihr Körper die benötigte Energie, indem er mit Unterstützung von Sauerstoff Körperfett verbrennt. Das wiederum führt zu einer Reduzierung des Fettgewebes. Egal, welches Ziel Sie erreichen wollen, die besten Resultate erhalten Sie mit einem Training auf dem richtigen Leistungsniveau, und das beste Mass ist dabei Ihre eigene Herzfrequenz. Ermitteln Sie zuerst Ihre maximale Herzfrequenz. Wenn Sie Ihre maximale Herzfrequenz nicht kennen, orientieren Sie sich an der nachfolgenden Formel:

208 – 0,7 X ALTER

Das Maximum unterscheidet sich von Mensch zu Mensch. Die maximale Herzfrequenz verringert sich pro Jahr durchschnittlich um einen Punkt. Wenn Sie zu einer der bereits genannten Risikogruppen zählen, bitten Sie einen Arzt, Ihre maximale Herzfrequenz festzustellen. Wir haben drei Herzfrequenzbereiche definiert, die Sie bei Ihrem zielgerichteten Training unterstützen.

ANFÄNGER ● 50-60 % der maximalen Herzfrequenz

Sie ist ausserdem für Übergewichtige und Rekonvaleszenten geeignet, sowie für diejenigen, die seit langem nicht mehr trainiert haben. Drei Trainingseinheiten pro Woche von jeweils einer halben Stunde Dauer sind angemessen. Regelmässiges Training verbessert die Leistungsfähigkeit der Atmungs- und Kreislauforgane eines Anfängers ganz entscheidend und schon bald werden Sie die Verbesserung spüren.

FORTGESCHRITTENE ● 60-70 % der maximalen Herzfrequenz

Perfekt geeignet zur Verbesserung und Erhaltung der Fitness. Damit stärken Sie Ihr Herz und Ihre Lungen mehr, als auf dem Anfänger-niveau. Wir empfehlen mindestens 3 Trainingseinheiten pro Woche mit jeweils mindestens 30 Minuten. Wenn Sie Ihr Fitnessniveau noch weiter erhöhen möchten, trainieren Sie häufiger oder intensiver, aber nicht beides zugleich.

AKTIVE SPORTLER ● 70-80 % der maximalen Herzfrequenz

Das Training auf diesem Niveau ist nur für durchtrainierte Sportler geeignet und setzt ein Langzeit-Ausdauertraining voraus.

Pausen sind so wichtig wie die Übungen eines Fitnessprogrammes. Wenn Sie beispielsweise drei Wochen lang gewissenhaft trainiert haben, sollten Sie in der nachfolgenden vierten Woche ein wenig kürzer treten.

HERZFREQUENZSMESSUNG

Die Pulsmessung erfolgt über Sensoren in den Handstützen, die den Puls immer dann messen, wenn Sie beide Sensoren gleichzeitig berühren. Eine verlässliche Pulsmessung setzt voraus, dass die Haut etwas feucht und ständig in Kontakt mit den

Sensoren ist. Eine zu trockene oder zu feuchte Haut beeinträchtigt die Funktion der Pulsmessung an der Hand.

Das Messgerät vom Trainingsgerät C35 hat einen mit Geräten von Polar kompatiblen Herzfrequenzempfänger, so dass Sie zur Herzfrequenzmessung auch nicht kodierte Messgurte von Polar (Zusatzausrüstung) verwenden können.

DRAHTLOSE HERZFREQUENZMESSUNG

Als zuverlässigste Art der Herzfrequenzmessung hat sich die drahtlose Herzfrequenzabnahme erwiesen, bei der die Herzschläge mit einem Elektrodengurt von der Brust abgenommen werden. Vom Gurt werden die Impulse danach über ein elektromagnetisches Feld an den Empfänger in der Elektronikanzeige übertragen. Zur drahtlosen Herzfrequenzmessung während des Trainings die gegen die Haut kommenden Elektroden am Elektrodengurt sorgfältig mit Wasser oder Speichel anfeuchten. Wird der Elektrodengurt über einem dünnen Hemd getragen, sind die gegen die Elektroden gerichteten Flächen ebenfalls zu befeuchten. Den Sender mit Hilfe des Gurtes fest unterhalb der Brustmuskulatur befestigen und darauf achten, dass der Gurt beim Training nicht verrutscht. Den Elektrodengurt jedoch nicht so festziehen, dass z. B. die Atmung erschwert wird. Der Sender kann den Pulswert bis zu einer Entfernung von zirka 1 m an den Empfänger übertragen. Der Herzfrequenzwert wird in der Anzeige angezeigt. Die Herzfrequenzwerte und besonders die kleine Leuchtdiode unterhalb der Herzfrequenzanzeige während des Trainings beobachten. Der Indikator sollte im Tempo der Herzfrequenz blinken.

Achten Sie bei Ihrer Trainingskleidung darauf, dass bestimmte für Kleidungsstücke verwendete Fasern (z.B. Polyester, Polyamid) statische elektrische Ladungen verursachen, die ein Hindernis für eine zuverlässige Herzfrequenzmessung sein können.

Beachten Sie auch, dass durch Handys, Fernsehgeräte und andere elektrische Geräte elektromagnetische Felder entstehen, die Probleme bei der Herzfrequenzmessung verursachen können.

COCKPIT

BEDIENUNGSTASTEN

1. SET
Wahl der Zielwerte.

2. RESET
Nullen der Trainingswerte, Enden des Trainings und Rückkehr zur Hauptanzeige.

3. + / -
Einstellung der Zielwerte, Erhöhung (+) oder Verringerung (-) der Trainingsintensität.

4. RECOVERY
Messung der Erholungsherzfrequenz

5. START / STOP
Das Training starten und unterbrechen

ANZEIGEN

1. LEISTUNGSGESCHWINDIGKEIT (/MIN)
Tretgeschwindigkeit (RPM). Unter der Ablesung wird ein Pfeiler mit Geschwindigkeitsinformation gezeigt.

2. TRAININGSDAUER
00:00 – 99:59, Messung nach jeder Sekunde, h1:40 – h9:59 Messung nach jeder Minute

3. HERZFREQUENZ WÄHREND DES TRAININGS
Herz-Symbol blinkt im Takt mit der gemessenen Herzfrequenz.

4. TRAININGSSTRECKE (KM/MILE)
0.00-99.99 km / miles

5. TRAININGSGESCHWINDIGKEIT (KMH / MPH)
00.0 – 99.9 kmh / mph

6. ENERGIEVERBRAUCH (KCAL)
Der berechnete Gesamtenergieverbrauch während des Trainings: 0-9999 kcal

7. UHR (CLOCK)
Realzeituhr

8. THERMOMETER (TEMP C / TEMP F)
Messung der Raumstemperatur (Celsius oder Fahrenheit)

9. FEUCHTIGKEIT (HUMIDITY %)
Messung der Raumsfeuchtigkeit, 0-100%

10. ZEIGER DES GEWÄHLTEN FUNKTIONSMODUSES.
Das Cockpit zeigt das gewählte Funktionsmodus (Program = Fertigprogramm; Manual = Manuelles Training; Recovery = Messung der Erholungsherzfrequenz; Target HR = Herzfrequenztraining; Min Max = Ober- und Untergrenzwerte für die Herzfrequenz)

11. PROFILANZEIGE DES TRAININGPROGRAMMS
Das Profil eines gewählten fertigen Trainingsprogramms.

12. KUMULATIVE HERZFREQUENZANZEIGE
Falls Herzfrequenz während des Trainings gemessen wird, kann man das Profil der Herzfrequenz am Display zu formen sehen.

13. BATTERIENWECHSEL
Das Cockpit warnt im voraus wenn die Batterien gewechselt werden sollen.

BETRIEB DES COCKPITS

Das Cockpit wird durch Drücken irgendeiner Taste gestartet. Wird das Gerät mehr als fünf Minuten nicht betriebt schaltet sich das Cockpit automatisch aus.

Die gewünschte Messungseinheit mit der Taste auf der Rückseite des Cockpits wählen. Sie können zwischen metrische (km, km/h, Celsius) oder englische (miles,

mph, Fahrenheit) Messungseinheiten wählen.

Die Einstellung der Zeit (Clock) geschieht auf folgende Weise: Bei der Hauptanzeige die beiden Pfeiltasten gleichzeitig 3 Sekunden drücken. Die Uhr zeigt sich jetzt in dem Display an. Die Zeit mit Pfeiltasten einstellen. Durch drücken der SET-Taste können Sie von den Stunden zu den Minuten und zurück zu der Hauptanzeige kommen.

MANUAL TRAINING

In dem manuellen Training kann der Widerstand während des Trainings justiert werden.

1. Sie können gleich mit dem Training anfangen durch Drücken der START/STOP –Taste. Der Widerstand kann mit den "+/-"-Tasten geändert werden.
2. Sie können mit dem Training durch Wahl der Zielwerte anfangen. Die "+/-" -Tasten drücken bis am Display das Wort "Manual" steht.
3. Die SET-Taste drücken um die Zielwerte einzustellen.
4. TIME = Trainingsdauer mit der Plus- und Minustasten einstellen. Mit der SET-Taste kommen Sie weiter an die nächste Einstellung.
5. DISTANCE = Trainingsstrecke mit der Plus- und Minustasten einstellen. Mit SET-Taste kommen Sie weiter an die nächste Einstellung.
6. KCAL = Zielwerte für Energieverbrauch mit der Plus- und Minustasten einstellen. Mit SET-Taste kommen Sie weiter an die nächste Einstellung.
7. PULSE = Obergrenze für Herzfrequenz mit den Plus- und Minustasten einstellen: das Cockpit zeigt ein Herz und einen "+" an. Durch Drücken der SET –Taste können Sie die Untergrenze für Herzfrequenz mit der Plus- und Minustasten einstellen: das Display zeigt jetzt ein Herz und einen "Pfeil unten" an. Wenn der Herzfrequenzwert die Obergrenze überschreitet, blinkt der betroffene Pfeil an dem Display. Rückkehr zur Einstellung der Trainingsdauer (= TIME) geschieht durch Drücken der SET-Taste.
8. Sie können mit dem Training durch Drücken der START/STOP –Taste anfangen. Starten Sie zu treten und beim Bedarf den Widerstand während des Trainings justieren.
9. Sie können das Training durch Drücken der START/STOP –Taste unterbrechen (das Display zeigt "Over" an. Die Programminformation wird fünf Minuten lang gespeichert. Kehren Sie zurück zum Training während dieser Zeit brauchen Sie nur die START/STOP –Taste aufs neue zu drücken.
10. Während der Pause können Sie das Training durch Drücken der RESET-Taste enden.
11. Wenn Sie sich ein Zielwert eingestellt haben, gibt das Cockpit ein Signallaut und das gezeigte Wert beginnt zu blinken, welches bedeutet dass Sie das Ziel erreicht haben. Die Anzeige mit der START/STOP –Taste nullen und danach noch die RESET-Taste drücken.

TARGET HR – TRAINING (KONSTANTE HERZFREQUENZ)

In dem Target HR –Training stellen Sie das gewünschte Niveau der konstanten Herzfrequenz ein; während des Trainings versorgt das Gerät dafür, dass Sie das Herzfrequenzniveau unabhängig von der Tretgeschwindigkeit erreichen.

1. Die Pfeiltaste drücken, bis das Display zeigt "Target HR" an.
2. Das gewünschte Herzfrequenzniveau für das Training durch Drücken der SET-Taste einstellen. Jetzt zeigt das Display "PULSE", ein Herz und ein Pfeil oben/unten an. Das Zielniveau für die Herzfrequenz mit den Plus- und Minustasten einstellen. Mit der SET-Taste kommen Sie weiter an die nächste Einstellung.
3. TIME = Trainingsdauer mit den Plus- und Minustasten einstellen. Mit der SET-Taste kommen Sie weiter an die nächste Einstellung.
4. DISTANCE = Trainingsstrecke mit den Plus- und Minustasten einstellen. Mit der SET-Taste kommen Sie weiter an die nächste Einstellung.
5. KCAL = Zielwerte für Energieverbrauch mit den Plus- und Minustasten einstellen. Mit der SET-Taste kommen Sie weiter an die nächste Einstellung. Rückkehr zur Einstellung der Trainingsdauer (= TIME) geschieht durch Drücken der SET-Taste.
6. Sie können mit dem Training durch Drücken der START/STOP –Taste anfangen. Starten Sie zu treten und beim Bedarf das Herzfrequenzniveau während des Trainings justieren.
7. Sie können das Training durch Drücken der START/STOP –Taste unterbrechen (das Display zeigt "Over" an. Die Programminformation wird für fünf Minuten lang gespeichert. Kehren Sie zurück zum Training während dieser Zeit Minuten brauchen Sie nur die START/STOP –Taste aufs neue zu drücken.
8. Sie können das Training durch Drücken der RESET-Taste enden während das Cockpit in dem Pausezustand ist.
9. Wenn Sie sich ein Zielwert eingestellt haben, gibt das Cockpit ein Signallaut und das gezeigte Wert beginnt zu blinken, welches bedeutet, dass Sie das Ziel erreicht haben. Das Display mit der START/STOP –Taste nullen und danach noch die RESET-Taste drücken

TRAININGSPROFILE

1. Nachdem das Cockpit eingeschaltet ist, irgendeine Pfeiltaste drücken bis auf dem Display ein Profilkod (P1-P8) und ein Profilform angezeigt werden. Alle Profile benutzen einen konstantem Widerstand; d.h. je schneller Sie treten, desto schneller kommen Sie weiter in der Strecke, die das Cockpit messt. Die vorprogrammierte Dauer aller Profile beträgt 20 Minuten.
2. Das gewünschte Profil mit der Pfeiltasten wählen. Durch Drücken der SET-Taste kann die Dauer des Profils eingestellt werden: mit Pfeiltasten kann die Zeit jede fünf Minuten zwischen 10:00 und 90:00 Minuten eingestellt werden.
3. Das Training durch Drücken der START/STOP –Taste beginnen. Beginnen Sie zu treten. Durch Drücken der Pfeiltasten kann jenes Widerstandsniveau des Profils geändert werden, das gerade im Gang ist. Mit Pfeil oben nimmt der Widerstand zu; mit Pfeil unten nimmt er ab.
4. Sie können das Training durch Drücken der START/STOP –Taste unterbrechen (am Cockpit zeigt das Wort "Over". Die Programminformation wird für fünf Minuten lang gespeichert. Kehren Sie zurück zum Training während dieser Zeit brauchen Sie nur die START/STOP –Taste aufs neue zu drücken.
5. Sie können das Training durch Drücken der RESET-Taste beenden, wenn das Cockpit im Pausezustand

ist. Wenn Sie das ganze Profil durchgeführt haben, gibt das Gerät ein Signallaut und blinkt den Zielwert, welches bedeutet dass Sie die Zielwerte erreicht haben. Das Display durch Drücken der START/STOP –Taste nullen und danach die RESET-Taste drücken.

RECOVERY – MESSUNG DER ERHOLUNGSHERZFREQUENZ

Messen Sie Ihre Erholungsherzfrequenz nach dem Training.

1. Die Messung der Erholungsherzfrequenz wird durch Drücken die "RECOVERY"-Taste gestartet. Auch das Display zeigt "Recovery" an.

2. Die Messung startet automatisch und dauert zwei Minuten.

BITTE ACHTEN: Wenn während der Messung Störungen vorkommen, zeigt das Display statt Herzfrequenz "Err".

3. Nach dem Ende der Messung zeigt das Display die Erholungsbeziehung als ein Prozentzahl. Je kleiner dieser Zahl ist, desto besser ist Ihre Kondition! Beachten Sie, dass Ihre Ergebnisse in Beziehung mit dem Pulsniveau vom Messungsanfang steht, und dass Ihre Ergebnisse immer persönliche Ergebnisse sind, die nicht mit Ergebnissen anderer Menschen direkt vergleichbar sind. Zur Verbesserung der Zuverlässigkeit der Messung sollten Sie stets versuchen, den Messvorgang möglichst genau zu standardisieren; beginnen Sie die Messung möglichst genau auf dem gleichen Herzfrequenzniveau.
4. Der Rückkehr zum Hauptdisplay geschieht durch Drücken der RESET-Taste. Das Hauptdisplay stellt auch automatisch auf die Normalanzeige nach einem Minut um.

TRANSPORT UND LAGERUNG

Bitte befolgen Sie diese Hinweise, wenn Sie das Gerät tragen oder bewegen, denn falsches Anheben kann zu Rückenverletzungen oder anderen Unfällen führen:

BITTE BEACHTEN: Schalten Sie das Gerät immer aus und ziehen Sie immer erst den Netzstecker aus der Wandsteckdose, bevor Sie das Gerät an einen anderen Platz stellen!

Dank eingebauter Transportrollen ist der C35 leicht zu bewegen. Dazu um das Gerät herumgehen, an den Handstützen festhalten, leicht ankippen und auf den Transportrollen im vorderen Fussrohr fortbewegen.

Lagern Sie das Gerät an einem trockenen, staubfreien Ort mit möglichst geringen Temperaturschwankungen.

WARTUNG

Das Gerät braucht nur sehr wenig Wartung. Prüfen Sie dennoch von Zeit zu Zeit, dass alle Schrauben und Muttern fest sitzen.

- Bitte trocknen Sie nach jedem Training alle Teile des Gerätes mit einem weichen, saugfähigen Tuch. Verwenden Sie keine Lösungsmittel. Da Schweiss Korrosion verursachen kann, empfehlen wir, dass Sie alle Metalloberflächen, die mit Schweiss in Berührung kommen können, mit Teflon zu schützen.
- Entfernen Sie niemals die Schutzverkleidung des Gerätes.
- Wenn das Gerät eine Zeit lang nicht benutzt wurde, kann der Antriebsriemen vorübergehend deformiert sein. Das kann zu einem leichten, unruhigen Treten der Pedale führen. Aber schon nach wenigen Trainingsminuten erlangt der Riemen wieder in seine normale Form und der Effekt verschwindet vollständig.

BETRIEBSSTÖRUNGEN

BITTE BEACHTEN: Trotz kontinuierlicher Qualitätsüberwachung können vereinzelt an den Geräten durch einzelne Komponenten verursachte Funktionsstörungen auftreten. Dabei ist es nicht angebracht, das ganze Gerät zur Reparatur zu bringen, da der Fehler meistens durch Austauschen der defekten Komponente behoben werden kann.

Falls Sie Funktionsstörungen an Ihrem Gerät feststellen, schalten Sie es umgehend aus. Warten Sie 1 Minute und schalten Sie das Gerät wieder ein. Normalerweise werden Funktionsstörungen mit dieser Massnahme behoben und das Gerät kann weiterverwendet werden. Sollte die Funktionsstörung aber wieder auftreten, das Gerät umgehend ausschalten und Kontakt mit Ihrer nationalen Tunturi-Vertretung aufnehmen. Wenden Sie sich an Ihre nationale Tunturi-Vertretung, wenn Sie Ersatzteile benötigen oder Funktionsstörungen an Ihrem Gerät feststellen. Beschreiben Sie das Problem und die Einsatzbedingungen und teilen Sie das Kaufdatum und die Seriennummer des Gerätes mit. Die Ersatzteilnummern finden Sie in der Liste am Ende dieser Anweisung. Nur Teile in der Ersatzteilliste dürfen verwendet werden.

TECHNISCHE DATEN

Länge .....146 cm
Breite .....65 cm
Höhe.....157 cm
Gewicht .....63 kg

Der C35 wurde nach den Richtlinien der EU für elektromagnetische Einheitlichkeit, EMC (89/336/EWG) und europäische Niederspannungsrichtlinie (72/23/EWG) gestaltet und tragen das CE Konformitäts-Zeichen.

Der C35 erfüllt die EN-Präzisions- und Sicherheitsstandards (EN-957).

Aufgrund unserer kontinuierlichen Produktentwicklung behält sich Tunturi das Recht vor, Spezifikationen ohne vorherige Ankündigung zu verändern.

BITTE BEACHTEN: Die Hinweise bezüglich der Montage, der Benutzung und der Wartung Ihres Geräts müssen sorgfältig beachtet werden. Die Garantie schliesst keine Beschädigungen ein, die auf Fahrlässigkeit bei der Montage, Einstellung und Wartung, wie sie in diesem Handbuch beschrieben wurden, zurückzuführen sind. Werden Modifizierungen ohne das Einverständnis der Tunturi Oy Ltd vorgenommen, erlischt jeglicher Garantieanspruch!

Wir wünschen Ihnen viele angenehme Trainingsstunden mit Ihrem neuen Tunturi Trainingspartner!

TABLE DES MATIERES

CONSEILS ET AVERTISSEMENTS 17
ASSEMBLAGE 18
S'ENTRAINER AVEC TUNTURI 20
MAINTENANCE 23
CARACTERISTIQUES TECHNIQUES 24

CONSEILS ET AVERTISSEMENTS

Lisez attentivement ce mode d'emploi avant d'assembler, d'utiliser ou d'effectuer l'entretien de votre appareil sportif. Veuillez conserver ce guide, il contient les renseignements dont vous aurez besoin, maintenant et plus tard, pour utiliser et entretenir votre appareil. Suivez toujours les instructions très rigoureusement. Veuillez noter que la garantie ne couvre pas les dommages causes par un manque de precaution quant aux instructions de montage et d'entretien decrites dans ce mode d'emploi.

AVERTISSEMENTS LIES A VOTRE SANTE

- Consultez votre médecin avant de commencer vos exercices.
- Si vous êtes pris de nausées ou de vertiges ou sentez d'autres symptômes anormaux pendant l'entraînement, interrompez immédiatement la session et consultez votre médecin.
- Afin d'éviter toutes douleurs musculaires, commencez et terminez vos sessions par des mouvements d 'échauffement (pédalage lent avec une résistance faible). N'oubliez pas non plus d'effectuer des mouvements d'étirement pour terminer votre session.

AVERTISSEMENTS LIES A VOTRE MILIEU D'ENTRAINEMENT

- L'appareil ne doit pas être utilisé à l'exterieur.
- Placez l'appareil sur une surface aussi plane que possible. Placez une protection sous l'appareil.
- Assurez-vous d'une ventilation suffisante, mais evitez toutefois les courants d'air.
- En entraînement, l'appareil supporte des températures de 10°C à 35°C. L'appareil peut aussi être rangée à une température comprise entre -15°C et +40°C. L'hygrométrie du local d'utilisation ou de rangement de l'appareil ne doit jamais excéder 90 %.

AVERTISSEMENTS LIES A L'UTILISATION DE L'APPAREIL

- Si vous décidez de laisser un enfant utiliser l'appareil, prenez toujours en considération l'état de son développement physique et mental ainsi que son caractère. Donnez à l'enfant les conseils nécessaires pour une bonne utilisation de l'appareil et ne le laissez jamais seul.
- Commencez par vérifier que l'appareil est en parfait état de marche. N'utilisez jamais un appareil défectueux.
- Ne vous accoudez jamais à l'unite des compteurs!
- Appuyez sur les touches du bout des doigts: vos ongles risquent d'abîmer la membrane des touches.
- N'utilisez jamais l'appareil avec les protections latérales démontées.
- Ne montez jamais à deux ou à plusieurs sur l'appareil.
- Prenez toujours appui avec vos mains sur le guidon en montant sur l'appareil ou en en descendant.
- Portez des vêtements et chaussures appropriés.
- Protégez l'unite des compteurs d'une exposition au soleil et séchez toujours la surface de l'unite des compteurs si des gouttes de sueur sont tombées dessus.
- N'effectuez jamais d 'autres opérations de réglage et d 'entretien que celles mentionnées dans ce guide et suivez bien les conseils d'entretien qui y sont donnés.
- L'appareil ne doit pas être utlisé par des personnes pesant plus de 110 kg.
- Cet appareil peut être utilisé à la maison. La garantie de la societe Tunturi Ltd ne couvre que les defauts ou imperfections s'etant manifestes pendant l'utilisation à la maison (24 mois).
- N'essayez pas d'effectuer d'autres entretiens ou réglages que ceux décrits dans ce mode d'emploi. Les autres opérations doivent être laissées aux soins des personnes compétentes dans l'entretien des dispositifs électromagnétiques et autorisées, aux regards des lois du pays concerné (ou équivalent) à accomplir les travaux de maintenance et de réparations. Les instructions de maintenance de ce mode d'emploi doivent être suivies scrupuleusement.
- Ce produit doit être relié à la terre. S'il fonctionnait mal ou tombait en panne, le fait qu'il soit relié à la terre réduirait le risque de choc électrique. Ce produit est équipé d'un câble muni d'un équipement conducteur relié à la terre et d'une prise de terre. Le câble doit être branché dans une prise de courant appropriée, correctement installée et reliée à la terre selon les réglementations locales et les lois.

DANGER: une connexion incorrecte du câble peut avoir pour résultat le risque d'un choc électrique. Veuillez vérifier avec un électricien qualifié si vous avez un doute quant au bon branchement du produit. Ne modifiez pas le câble d'alimentation fourni avec l'appareil, s'il ne convient pas à la prise de courant, veuillez en faire installer une correcte par un électrician confirmée.

BIENVENUE DANS LE MONDE DE L'ENTRAÎNEMENT TUNTURI

Votre choix prouve que vous souhaitez réellement investir dans votre bien-être et votre condition; il révèle aussi que vous savez apprécier la haute qualité et l'élégance. En choisissant un équipement sportif Tunturi, vous adoptez un produit de premier choix comme partenaire pour un entraînement motivant en toute sécurité. Quel que soit votre objectif, nous sommes persuadés que cet appareil est celui qui vous y conduira. Adressez-vous à **WWW.TUNTURI.COM** pour plus d'informations.

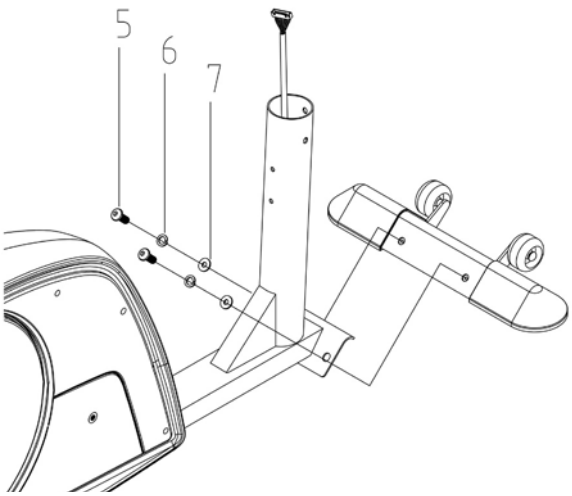
ASSEMBLAGE

Pour l'assemblage, il faut deux personnes. Vérifier que les pièces suivantes sont en votre possession :

1. Châssis
2. Tube d'appui avant
3. Tube d'appui arrière
4. Tube du châssis avant
5. Appuie-bras (2)
6. Repose-pieds (2)
7. Compteur
8. Barre d'appui
9. Barre métallique
10. Cordon d'alimentation
11. Kit d'assemblage (le contenu avec * dans la liste des pièces détachées) : Conservez les outils de montage, vous pourrez en avoir besoin pour régler l'appareil par exemple

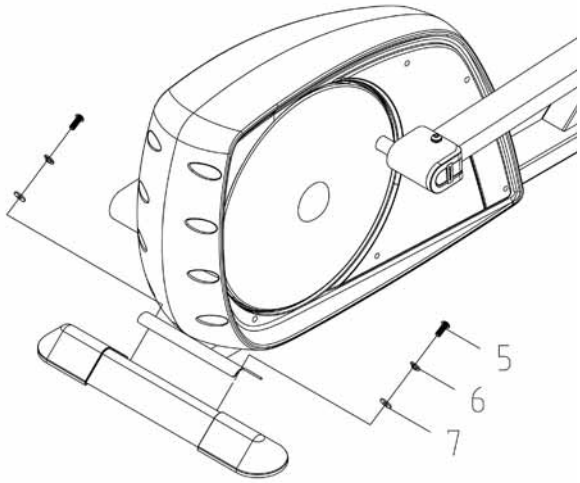
Si vous remarquez qu'il manque une pièce à votre appareil, veuillez prendre contact avec votre vendeur et lui indiquer le modèle, le numéro de fabrication et le numéro de la pièce manquante (voir derniere page de ce manuel). En l'emballage il y a aussi un sachet destiné à absorber l'humidité pendant le transport et le stockage. Les termes gauche, droite, devant et derrière sont utilisés comme si vous étiez en position d'exercice sur l'appareil. Laissez au moins 100 cm d'espace libre devant, derrière et sur les côtés.

TUBE D'APPUI AVANT



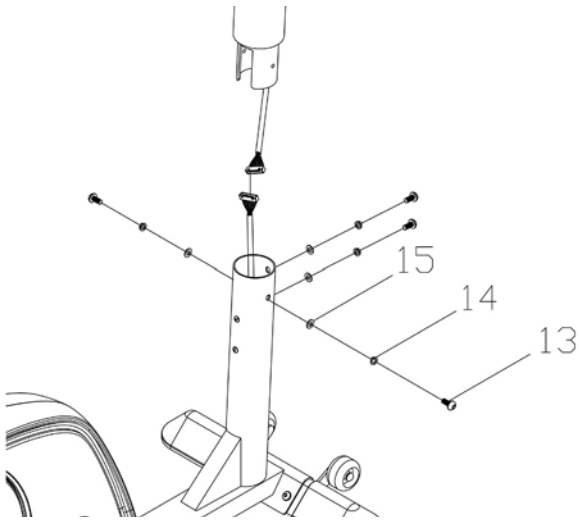
Fixez le tube d'appui avant équipé des roulettes de transport au châssis avec deux vis, rondelles et plaques de verrouillage.

TUBE D'APPUI ARRIÈRE



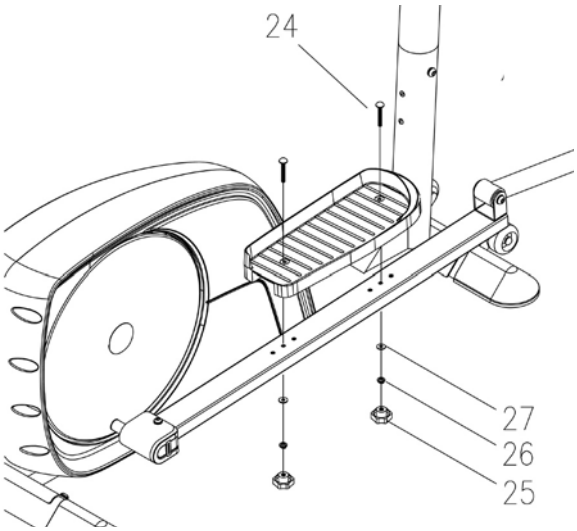
Placez les embouts de protection en plastique aux extrémités du tube d'appui arrière et fixez le tube d'appui arrière avec deux vis, rondelles et plaques de verrouillage.

TUBE AVANT



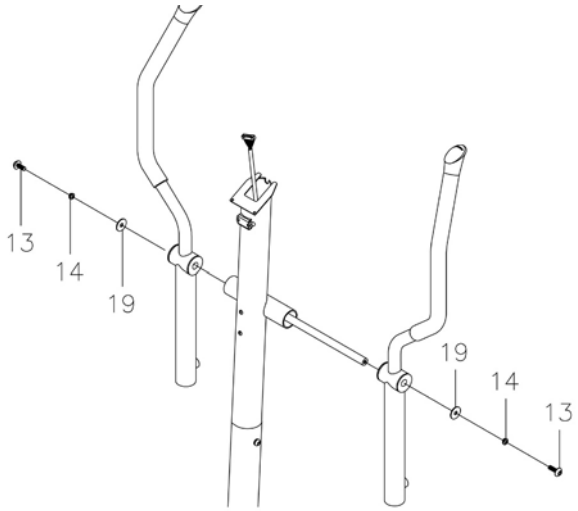
Retirez l'attache en caoutchouc du fil du compteur sortant du tube du châssis. Raccordez le fil du compteur sortant du tube du châssis au raccord situé dans le tube avant. Enfoncez le tube avant à l'intérieur du tube du châssis: attention à ne pas abimer les fils du compteur! Fixez le tube avant avec des rondelles et des vis de fixation en serrant bien.

REPOSE-PIEDS

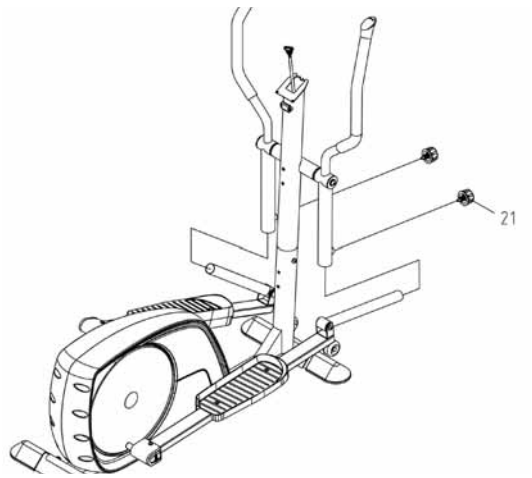


Fixez les repose-pieds à l'endroit souhaité à l'aide deux vis, deux rondelles / vis ainsi que des écrous de blocage.

POIGNÉES



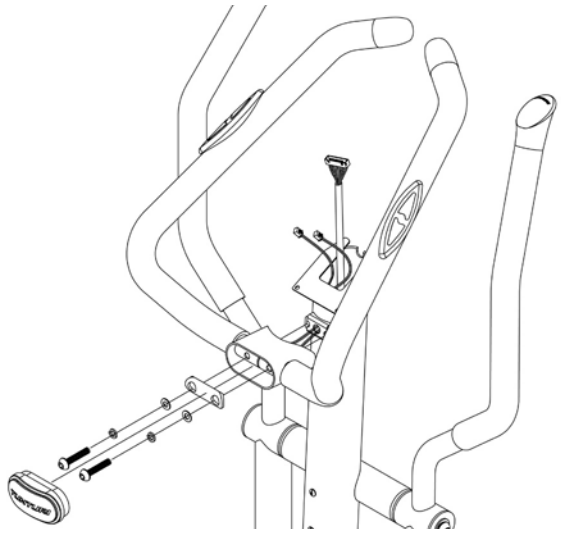
Enfoncez la barre métallique à travers le logement de la poignée gauche, placez la poignée à côté du trou de fixation et enfoncez la barre également à travers le trou de l'axe. Appuyez ensuite la poignée droite sur l'extrémité de la barre métallique et vérouillez la barre en fixant une grosse rondelle, une plaque de verrouillage et une vis de fixation aux l'extrémités du logement de la poignée droite. Serrez la poignée en vous servant de deux clés pour vis six pans.



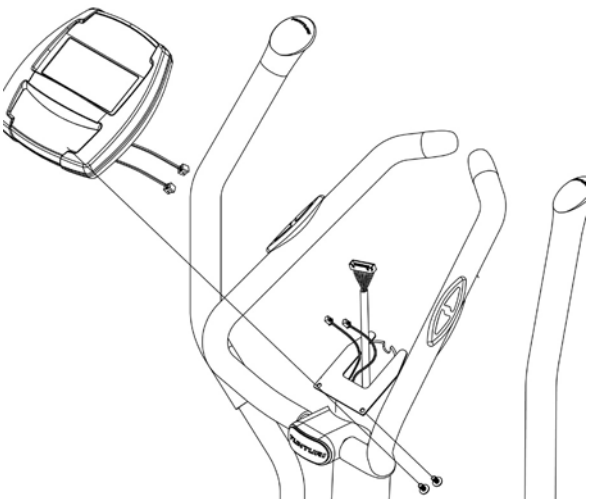
Poussez le bras de la pédale gauche en avant de manière à pouvoir enfoncer la poignée du tube de fixation située à l'intérieur du bras de pédale. Fixez la poignée au repose-pied à l'aide des vis de réglage. Répétez l'opération pour la poignée droite.

ATTENTION! Le modèle européen autorise choisir le point de fixation désiré (voir Réglage du bras de pédale).

COMPTEUR ET BARRE D'APPUI

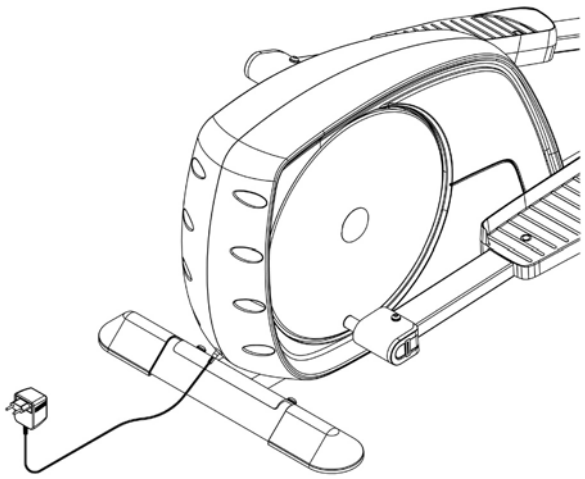


Fixer le tube avant du guidon.Retirer les protections en caoutchouc des extrémités des vis de fixation et enfoncer les fils du pulsomètre à travers le trou situé au milieu du tube central. Bien serrer les vis afin que le guidon ne bouge pas durant l'exercice. Remettre la protection en caoutchouc en place sur les vis de fixation.



Retirer les deux vis de fixation situées su fond du compteur. Raccorder les fils du pulsomètre sortant du tube avant au connecteur du compteur. Pousser le compteur à l'extrémité du tube avant et le fixer avec les vis de fixation : Attention à ne pas abîmer les fils.

CORDON D'ALIMENTATION



Connectez le transformateur à la fiche se trouvant au-dessus du support arrière. Branchez le cordon d'alimentation du transformateur à la prise secteur.
* Déconnectez toujours le cordon d'alimentation de la prise secteur et de l'appareil après chaque séance d'entraînement.
* Assurez-vous que le cordon ne passe pas sous l'appareil !

IMPORTANT ! Il y a également un boîtier pour piles à l'arrière du compteur du C35. L'équipement peut donc fonctionner sous tension ou avec des piles (4 piles C). Si l'on utilise uniquement des piles comme source d'alimentation, il faut noter que les servofreins les use relativement rapidement. Nous recommandons de brancher l'appareil sous tension lors de son utilisation. À noter cependant, l'horloge du compteur utilise l'alimentation des piles lorsque l'équipement n'est pas sous tension, faute de quoi l'horloge se mettrait à zéro.

S'ENTRAINER AVEC TUNTURI

RÉGLAGE DU BRAS DE PÉDALE

(MODELE EUROPEEN)

Réglez la hauteur des bras de pédales de la manière suivante: tournez le bouton de réglage d'un tour dans le sens inverse des aiguilles d'une montre et tirez le bouton vers le haut de sorte que le tube de fixation puisse librement se déplacer de haut en bas. Fixez le bras de pédale en relachant le bouton lorsque la hauteur de réglage est convenable. Le bouton de réglage se verrouille sur place. Pour terminer, serrez le bouton de réglage dans le sens des aiguilles d'une montre.

ATTENTION ! Vérifiez toujours avant de commencer l'exercice que le bouton de réglage est bien serré. Réglez la hauteur du bras de pédale de sorte que le mouvement elliptique soit ressenti dans la cheville de façon agréable à tous les stades.

NIVEAU D'ENTRAINEMENT

Si vous n'avez pas pratiqué d'activité sportive depuis longtemps, nous vous conseillons de tester votre condition physique et de consulter un médecin, si vous avez plus de 40 ans, votre condition physique est plutôt faible, vous souffrez d'une maladie chronique ou d'un autre problème de santé ou vous avez un handicap physique et des problèmes musculaires. Les personnes souffrant de troubles cardiaques ou circulatoires, ou bien présentant un autre facteur de risque, doivent impérativement faire tester leur condition physique avant de commencer l'entraînement. Pour un exercice d'endurance, il est recommandé de s'entraîner au moins trois fois par semaine, mais pensez que pour votre santé, une fois par semaine, c'est déjà mieux que rien. Les effets sont visibles après quelques semaines seulement. Si votre condition physique n'est pas bonne, commencez par des séances d'entraînement de 20 minutes. Votre condition physique s'améliorant, prolongez la durée de l'entraînement à 30-60 minutes, selon votre objectif.

Le meilleur entraînement pour l'amélioration de votre condition physique générale est un entraînement sainement efficace, ni trop dur, ni trop facile. Ce genre d'exercice est appelé aérobic ou exercice d'endurance ; votre corps produit l'énergie requise en brûlant ses graisses à l'aide de l'oxygène, réduisant ainsi le tissu adipeux. Quel que soit votre objectif, vous obtiendrez les meilleurs résultats en vous entraînant à un niveau d'effort approprié, le meilleur contrôle étant votre pouls. Déterminer d'abord votre rythme cardiaque maximum c'est à dire le rythme à partir duquel le pouls n'augmente plus, même si l'effort est accru. Si vous ne connaissez pas votre pouls maximum, utilisez ces formules indicatives :

208 – 0,7 X ÂGE

Notez bien que les maxima varient d'une personne à l'autre. Si vous faites partie d'un des groupes «à risque» mentionnés plus haut, consultez un médecin pour qu'il mesure votre pouls maximum. Nous avons déterminé trois zones de pouls pour vous aider dans vos entraînements soumis à un objectif.

DÉBUTANT ● 50-60 % du pouls maximum

Ce niveau convient aussi aux personnes désirant perdre du poids ou n'ayant pas pratiqué d'activité physique depuis longtemps ainsi qu'aux convalescents. Il est recommandé de s'entraîner au moins une demi-heure trois fois par semaine. Un exercice régulier améliore, de façon décisive, les performances respiratoires et circulatoires du débutant et les effets d'une meilleure forme sont très vite ressentis.

ENTRAÎNEMENT ● 60-70 % du pouls maximum

Ce niveau est parfait pour l'amélioration et le maintien d'une bonne condition physique. Il permet de renforcer le cœur et les poumons tout en respectant un effort raisonnable. S'entraîner au moins trois fois par semaine pendant une demi-heure minimum. Pour progresser davantage, augmentez soit la fréquence soit la durée des séances mais pas les deux en même temps!

ENTRAÎNEMENT ACTIF ● 70-80 % du pouls maximum

L'exercice à ce niveau ne convient qu'aux personnes en excellente condition physique et suppose un entraînement antérieur de longue date.

Dans un programme de remise en forme, le repos est aussi important que l'exercice. Si vous vous entraînez consciencieusement pendant trois semaines, optez pour une cadence plus douce la semaine suivante.

MESURE DU POULS

La mesure des pulsations sur le C35 s'effectue grâce aux capteurs situés sur les tubes de poignées. Ces capteurs mesurent les pulsations chaque fois que l'utilisateur touche les deux capteurs simultanément. Pour que la mesure des pulsations soit reliable, il faut que la peau touche les capteurs de manière continue et que la peau en contact avec les capteurs soit légèrement humide. Une peau trop sèche et une peau trop humide réduisent la reliabilité du pulsomètre.

Les compteurs C35 sont équipés d'un récepteur compatible Polar, vous pouvez donc utiliser également des ceintures télémétriques Polar non codées (livrés en option).

MESURE DU POULS SANS FIL

La façon la plus fiable de mesurer le pouls est de le faire à l'aide d'un couple émetteur-récepteur sans fil, dans lequel les électrodes de l'émetteur fixé au niveau de la poitrine envoient les pulsations à l'unité des compteurs à travers le champ électromagnétique existant entre l'émetteur et le récepteur.

Si vous désirez mesurer votre pouls avec la méthode sans fil, commencez par bien mouiller, avec de l'eau ou votre salive, les électrodes de la ceinture de l'émetteur, qui seront en contact avec la peau de votre poitrine. Si vous fixez la ceinture sur votre T-shirt, mouillez le T-shirt aux endroits où se posent les électrodes. Placez la ceinture flexible sous les muscles pectoraux de façon à ce que les électrodes de l'émetteur restent constamment en contact avec votre peau tout au long de l'exercice. Ne serrez cependant pas trop la ceinture: vous devez pouvoir respirer normalement.

L'émetteur peut transmettre votre pouls à l'unité des compteurs sur une distance d'un mètre au maximum. Le pouls mesuré est affiché sur l'écran en bas à droite. Observez votre pouls et tout particulièrement l'indicateur du pouls, clignotant au rythme de votre pouls. Toute irrégularité ou tout battement supplémentaire signale que la mesure du pouls ne fonctionne pas de façon fiable.

A NOTER LORS DE LA MESURE SANS FIL

Si les électrodes ne sont pas suffisamment mouillées, l'écran n'affichera pas votre pouls. Donc si les électrodes se sont asséchées en contact avec votre peau, il vous faudra les mouiller à nouveau. Pour mesurer le pouls avec un maximum de fiabilité, laisser les électrodes s'échauffer, par contact sur votre peau, à la température de votre corps. Dans le cas où plusieurs équipements de mesure du pouls sans fils sont utilisés en même temps, la distance entre eux doit être d'au moins 1,5 m. D'autre part, si on ne dispose que d'un récepteur mais de plusieurs émetteurs, une seule personne portant un émetteur doit se trouver à l'intérieur de la zone de portée du récepteur, lorsque la mesure du pouls est en cours. L'émetteur s'éteint lorsque vous l'enlevez. L'humidité risque toutefois de le réactiver, ce qui diminue la durée de vie de la pile. Voilà pourquoi il est important de sécher l'émetteur soigneusement après utilisation.

Prenez en compte dans vos vêtements d'entraînement le fait que certaines fibres utilisées dans les vêtements (ex. polyester, polyamide) génèrent de l'électricité statique, ce qui peut entraîner un manque de fiabilité de la mesure du rythme cardiaque.

Un téléphone portable, une télévision et d'autres appareils électriques créent un champ électromagnétique autour d'eux, ce qui pose des problèmes dans la mesure du rythme cardiaque.

UNITE DES COMPTEURS

TOUCHES

1. RÉGLAGE
Sélection des valeurs souhaitées

2. MISE À ZÉRO
Mise à zéro des valeurs d'entraînement, fin de l'exercice et retour en mode prêt au démarrage.

3. + / -
Réglage des valeurs souhaitées, réglage de l'intensité : augmenter la résistance / le rythme cardiaque avec la touche +, diminuer la résistance / le rythme cardiaque avec la touche -.

4. RÉCUPÉRATION
Mesure du rythme cardiaque de récupération

5. START / STOP
Démarrage et interruption de l'exercice

AFFICHAGES

1. VITESSE DE PERFORMANCE (/MIN)
Vitesse de tour de pédale (RPM), il y a également une colonne sous la valeur affichée qui indique la vitesse de pédale.

2. DURÉE D'ENTRAÎNEMENT
00:00- 99:59 : mesure à 1 seconde d'intervalle,h1:40-h9:59, mesure à 1 minute d'intervalle.

3. RYTHME CARDIAQUE D'ENTRAÎNEMENT
Le symbole "coeur" clignote au rythme du battement cardiaque. Les symboles "flèche" de l'écran indiquent si le rythme cardiaque dépasse la limite supérieure ou inférieure réglée.

4. DISTANCE DE L'EXERCICE (KM / MILE)
0.00-99,99 km / miles

5. VITESSE DE L'EXERCICE (KMH / MPH)
00.0-99.9 km/h / mph

6. DÉPENSE ÉNERGÉTIQUE (KCAL)
Évaluation de la dépense énergétique globale durant l'exercice, 0-9999 kcal

7. HORLOGE (CLOCK)
Horloge en temps réel

8. THERMOMÈTRE (TEMP C / TEMP F)
Thermomètre de température ambiante, en degrés Celsius ou Fahrenheit

9. HYGROMÈTRE (HUMIDITY %)
Pour mesurer l'humidité de la pièce 0-100 %

10. INDICATEUR DU MODE DE FONCTIONNEMENT SÉLECTIONNÉ
Le compteur indique le mode d'entraînement sélectionné (Program = profil pré-programmé, Manual = exercice en mode manuel, Recovery = mesure du rythme cardiaque de récupération, Target HR = exercice avec contrôle par rythme cardiaque, Min Max = limites inférieure et supérieure pour le rythme cardiaque

11. AFFICHAGE DE PROFIL DU PROGRAMME D'ENTRAÎNEMENT
Profil sélectionné de programme d'entraînement pré-programmé

12. AFFICHAGE CUMULATIF DU RYTHME CARDIAQUE
Si l'utilisateur utilise la mesure du rythme cardiaque durant l'exercice, l'écran affiche le profil du rythme cardiaque durant l'exercice

13. CHANGEMENT DES PILES (BATTERY LOW)
Un écran d'alarme indique le besoin de changer les piles

UTILISATION DU COMPTEUR

Le compteur se met en route en appuyant sur n'importe quelle touche du compteur. Si l'équipement n'est pas utilisé pendant 5 minutes, le compteur se débranche automatiquement.

Choisir les unités du compteurs souhaitées à l'aide de l'interrupteur situé au dos du compteur. Vous pouvez choisur les unités métriques (km, km/h, Celsius) ou les unités anglaises (miles, mph, Fahrenheit)

Régler l'heure de l'horloge (clock) de la manière suivante : en mode démarrage, appuyer simultanément sur les deux touches flèche pendant 3 secondes. L'horloge s'affiche sur l'écran de chiffres principal. Procéder au réglage de l'heure avec les touches flèche, les heures puis les minutes et revenir en position démarrage en appuyant sur la touche SET.

ENTRAÎNEMENT EN MODE MANUEL

En mode manuel, il est possible de régler le niveau de résistance pendant l'exercice à l'aide des touches flèche.

1. Vous pouvez également commencer immédiatement en appuyant sur la touche START/STOP. Régler le niveau de résistance durant l'exercice à l'aide des touches flèche.
2. Vous pouvez commencer en paramétrant une valeur précise pour l'exercice. Appuyer sur la touche flèche jusqu'à ce que le texte Manual s'inscrive sous l'écran de chiffres principal.
3. Appuyer sur la touche SET, ce qui vous permet d'accéder aux réglages des valeurs que vous pouvez déterminer.
4. TIME = régler la durée souhaitée de votre exercice avec les touches +/-. La touche SET vous permet de passer au réglage suivant.
5. DISTANCE = régler la distance souhaitée de votre exercice avec les touches +/-. La touche SET vous permet de passer au réglage suivant.
6. KCAL = régler la valeur souhaitée pour votre dépense énergétique durant l'exercice avec les touches +/-, la touche SET vous permet de passer au réglage suivant.
7. PULSE = régler la valeur de limite cardiaque maximale pour la durée de l'exercice avec les touches +/- : l'écran affiche les symboles coeur et flèche vers le haut. Appuyer sur la touche SET, ce qui vous permet d'accéder aux réglages de la limite cardiaque inférieure : l'écran affiche les symboles coeur et flèche vers le bas. Régler la limite cardiaque inférieure pour la durée de l'exercice avec les touches +/-. Si votre tythme cardiaque dépasse les limites fixées, le compteur l'indique en faisant clignoter la flèche de la limite concernée sur l'écran. Ensuite revenir au réglage de la durée de l'exercice (TIME) en appuyant sur la touche SET.
8. Vous pouvez commencer immédiatement en appuyant sur la touche START/STOP. Commencer à pédaler et régler le niveau de résistance durant l'exercice si nécessaire.
9. Vous pouvez interrompre votre exercice en appuyant sur la touche START/STOP (le compteur affiche le texte Over). Les informations du programme sont conservées durant 5 minutes dans la mémoire du compteur, vous pouvez donc continuer votre exercice en appuyant de nouveau sur START/STOP.
10. Vous pouvez arrêter votre exercice en appuyant sur la touche RESET lorsque le compteur est en mode pause.
11. Si vous vous êtes fixé une valeur précise, le compteur émet un signal sonore et l'affichage de la valeur se met à clignoter une fois que vous avez atteint la valeur souhaitée. Mettre l'affichage à zéro en appuyant d'abbord sur la touche START / STOP, puis sur la touche RESET.

EXERCICE TARGET HR (FRÉQUENCE CARDIAQUE CONSTANTE)

Durant l'exercice Target HR, vous réglez le niveau de fréquence cardiaque constante ; durant l'exercice, l'équipement veille automatiquement à ce que le rythme cardiaque reste inchangé indépendamment de la vitesse de pédalage.

1. Appuyer sur la touche flèche jusqu'à ce que le texte Targer HR s'inscrive sous l'écran de chiffres principal.
2. Réglez le niveau de fréquence cardiaque constante souhaité à l'aide de la touche SET. L'écran affiche le texte PULSE, ainsi que les symboles coeur et flèche vers le haut et flèche vers le bas. Vous pouvez régler votre niveau de fréquence cardiaque constante avec les touches +/-. La touche SET vous permet de passer au réglage suivant.

3. TIME = régler la durée souhaitée de votre exercice avec les touches +/-. La touche SET vous permet de passer au réglage suivant.
4. DISTANCE = régler la distance souhaitée de votre exercice avec les touches +/-. La touche SET vous permet de passer au réglage suivant.
5. KCAL = régler la valeur souhaitée pour votre dépense énergétique durant l'exercice avec les touches +/-, la touche SET vous permet de revenir au réglage de la durée (TIME) de l'exercice.
6. Commencez l'exercice en appuyant sur la touche START/STOP. Commencer à pédaler et régler le niveau de fréquence cardiaque constante durant l'exercice si nécessaire.
7. Vous pouvez interrompre votre exercice en appuyant sur la touche START/STOP (le compteur affiche le texte Over). Les informations du programme sont conservées durant 5 minutes dans la mémoire du compteur, vous pouvez donc continuer votre exercice en appuyant de nouveau sur START/STOP.
8. Arrêter l'exercice en appuyant sur la touche RESET lorsque le compteur est en mode pause.
9. Si vous vous êtes fixé une valeur précise, le compteur émet un signal sonore et l'affichage de la valeur se met à clignoter une fois que vous avez atteint la valeur souhaitée. Mettre l'affichage à zéro en appuyant d'abbord sur la touche START / STOP, puis sur la touche RESET.

PROFILS D'ENTRAÎNEMENT

1. Une fois le compteur en marche, appuyer sur une touche flèche (vers le haut ou vers le bas) jusqu'à ce que le compteur affiche le code du profil (P1-P8) ainsi que le mode du profil. Tous les profils sont des profils dits à moments de levier constants : plus vous pédalez vite, plus rapidement est parcourue la distance au compteur. La durée des tous les profils pré-programmées est de 20 minutes.
2. Sélectionner le profil souhaité avec les touches flèche. Appuyer sur la touche SET pour accéder aux réglages de la durée du profil d'entraînement : les touches flèches permettent de régler la durée de 10:00 à 90:00 minutes par échelons de 5 minutes.
3. Commencez l'exercice en appuyant sur la touche START/STOP. Commencer à pédaler. Durant l'exercice, vous pouvez modifier le niveau de résistant de la partie que profil que vous êtes en train d'effectuer en utilisant les touches flèche : la flèche vers le haut augmente la résistante, la flèche vers le bas la diminue.
4. Vous pouvez interrompre votre exercice en appuyant sur la touche START/STOP (le compteur affiche le texte Over). Les informations du programme sont conservées durant 5 minutes dans la mémoire du compteur, vous pouvez donc continuer votre exercice en appuyant de nouveau sur START/STOP.
5. Vous pouvez arrêter votre exercice en appuyant sur la touche RESET lorsque le compteur est en mode pause. Si vous effectuez le profil complet, le compteur émet un signal sonore et la valeur de l'écran se met à clignoter une fois l'objectif atteint. Mettre l'affichage à zéro en appuyant d'abbord sur la touche START / STOP, puis sur la touche RESET.

RECOVERY – MESURE DU RYTHME CARDIAQUE DE RÉCUPÉRATION

Mesurez votre rythme cardiaque de récupération à la fin de l'exercice.

1. Appuyer sur la touche RECOVERY pour accéder à la mesure du rythme cardiaque de récupération. L'écran affiche le texte Recovery.
2. La mesure démarre automatiquement et dure deux minutes. **IMPORTANT !** Si une interférence se produit durant la mesure du rythme cardiaque, l'écran affiche le texte Err. à la place de la valeur.
3. À la fin de la période de mesure, l'écran affiche le rapport de récupération du rythme cardiaque en pourcentage. Plus ce chiffre est faible, meilleure est votre forme physique. Notez que votre résultat est en rapport avec votre niveau cardiaque à l'instant du démarrage de la mesure et que votre résultat est personnel et donc non comparable avec les éventuels résultats d'autres personnes. Pour améliorer la fiabilité de la mesure du pouls de récupération, essayez de toujours procéder de manière pratiquement identique; commencez la mesure à un niveau cardiaque similaire.
4. Pour quitter la fonction de mesure du rythme cardiaque de récupération et revenir à l'écran général, appuyer sur la touche RESET ; le compteur revient automatiquement en mode d'affichage général une minute après la fin de la mesure.

MAINTENANCE

Le C35 ne requièrent qu'un minimum de maintenance. Vérifiez, de temps en temps, que tous les écrous et vis sont serrés.

- Après s'être exercé, séchez toujours l'appareil avec un tissu mou et absorbant. N'utilisez pas de détergent. La sueur cause la corrosion; nous recommandons donc que vous protégez toutes les surfaces de metal en dehors des couvertures en plastique avec de teflon.
- N'enlevez jamais les capots protecteurs de l'appareil.
- Si l'appareil d'appartement reste longtemps inutilisé, la courroie de transmission peut se déformer temporairement et provoquer une sensation d'irrégularité dans le pédalage. Cependant, après quelques minutes d'utilisation, cet effet disparaît, la courroie reprenant sa forme initiale. Pour éviter les problèmes de fonctionnement du vélo, rangez-le dans un endroit sec où la température varie le moins possible et protégez-le de la poussière.

DEFAUTS DE FONCTIONNEMENT

ATTENTION ! En dépit d'un contrôle continu de la qualité, l'appareil peut présenter des défauts ou des anomalies de fonctionnement provenant de certains de ses composants. Dans ce cas, il n'est pas cependant nécessaire d'aller faire réparer votre appareil, le problème pouvant bien souvent être résolu par simple changement de la pièce défectueuse.

Si votre appareil se comporte de façon anormale, retirez le fil électrique et attendez environ 1 minute. Remettez l'appareil en marche et vérifiez que l'anomalie a disparu.

Si l'anomalie a disparu, vous pouvez utiliser votre appareil de façon normale. Si l'anomalie n'a pas disparu, contacez votre vendeur.

Contactez votre distributeur au cas ou vous remarqeuriez un défaut ou un mauvais fonctionnement de votre l'appareil ou si vous avez besoin de pièces de rechange. Indiquez-lui la nature du problème, les conditions d'utilisation, la date d'achat, le modèle et le numéro de série. Vous trouverez la liste des pièces détachées à la fin de ce mode d'emploi. Seules des pièces mentionnées dans la liste des pièces de rechange peuvent être utilisées dans l'appareil.

CARACTERISTIQUES

TECHNIQUES

Longueur .....146 cm
Hauteur .....157 cm
Largeur.....65 cm
Poids .....63 kg

Tous les modèles Tunturi répond aux normes des directives EMC de l'UE concernant la compatibilité électromagnétique (89/336/CEE) et les appareils électriques destinés à une utilisation dans certaines limites de tensions (73/23/CEE). Ce produit porte, en conséquence, la marque CE.

Tous les modèles Tunturi américains (115 V) satisfont aux exigences posées par la FCC en matière de compatibilité électromagnétique et sont revêtus en conséquance du label FCC. Tous les modèles Tunturi américains répond aux normes des directives UL 1647 et CSA C 22.2 No. 68-92.

Tous les appareils crosstrainer Tunturi répondent aux normes de sécurité et de précision EN (EN-957).

Du fait de sa politique de développement continu des produits, Tunturi se réserve le droit de modifier les spécifications sans préavis.

ATTENTION ! La garantie ne couvre pas les dommages dus à une négligence des instructions d'assemblage, de réglages ou de maintenance données dans ce mode d'emploi. Suivez les instructions scrupuleusement pour l'assemblage, l'utilisation et la maintenance de votre équipement. Des changements ou modifications non expressément approuvés par Tunturi Oy Ltd rendront nulle l'autorité de l'utilisateur sur l'equipement.

Nous vous souhaitons d'agréables et nombreuses séances d'exercice avec votre nouveau partenaire d'entraînement Tunturi !

INHOUD

OPMERKINGEN EN ADVIEZEN....25
MONTEREN....25
FITNESS TRAINING MET TUNTURI....27
VERPLAATSEN....31
ONDERHOUD....31
TECHNISCHE GEGEVENS....31

OPMERKINGEN EN ADVIEZEN

Lees deze gids zorgvuldig door vóórdat u begint met monteren, gebruiken of onderhouden van uw Tunturi trainer. Bewaar de gids op een handige plaats. U kunt er, nu en in de toekomst, nuttige informatie uithalen die u nodig heeft voor het gebruik en het onderhoud van de apparatuur. Volg de instructies altijd met zorg op. De garantie vervalt bij schade ontstaan tijdens de verzending of door het niet volgen van de in deze handleiding gegeven instructies betreffende het monteren, afstellen en onderhoud van het apparaat.

VEILIGHEID

- Het doornemen en opvolgen van de onderstaande voorzorgen is uitermate belangrijk voor de veiligheid van de gebruiker.
- De trainer is geschikt voor personen tot maximaal 110 kg lichaamsgewicht.
- Laat uw conditie controleren bij uw huisarts voordat u begint met trainen.
- Bij misselijkheid, duizeligheid of een ander lichamelijk ongemak gebruik dient de gebruiker direct te stoppen en een arts te raadplegen.
- Om spierpijn te voorkomen, begint u de training met een warming up en sluit u die af met cooling-down (langzaam fietsen met geringe weerstand). U sluit de training af met stretch oefeningen.
- Plaats de trainer op een vlakke en stevige ondergrond.
- De trainer kan tijdens in het gebruik stof en/of smeermiddelen verliezen. De ondergrond dient hiertegen bestand te zijn.
- Zorg voor voldoende ventilatie tijdens de training, maar zorg dat u niet op de tocht zit.
- Houd bij het op-en afstappen de handgrepen vast.
- Gebruik de trainer uitsluitend voor het doel waarvoor deze is gemaakt en zoals hierna beschreven wordt.

VERDER

- De trainer mag uitsluitend door één persoon tegelijk gebruikt worden.
- Raak nooit bewegende delen aan.
- Houd kinderen en huisdieren tijdens de training buiten het bereik van de trainer.
- Houd toezicht bij gebruik door kinderen of gehandicapte personen.
- Draag tijdens de training de juiste kleding en geschikte schoenen.
- Stop in geval van een defect of storing en neem contact op met uw dealer.
- Houd hiervoor gevoelige apparatuur of dingen buiten het bereik van het magnetisch veld van het weerstandsmechanisme.
- Controleer voor de training of het apparaat goed functioneert. Train nooit op een defect apparaat.
- Onderhoud en afstellingen anders dan in deze handleiding beschreven dienen uitsluitend uitgevoerd te worden door deskundigen. Volg de instructies van de handleiding nauwkeurig op.
- Tijdens de training is de ideale gebruikstemperatuur tussen +10º en +35°C; voor opslag gelden de temperaturen tussen de -15° en +40°C. De luchtvochtigheid in de trainings- of opslagruimte mag nooit hoger dan 90 % zijn.
- Leun of steun nooit op de meter.
- Druk op de toetsen met uw vingertoppen; nagels kunnen de toetsmembranen beschadigen.
- Stap niet op de framekast.
- Het apparaat is ontworpen voor thuisgebruik. De Tunturi-garantie is alleen van toepassing op defecten en storingen ontstaan bij thuisgebruik (24 maanden).

WELKOM IN DE WERELD VAN TUNTURITRAINING!

Uw keuze toont aan, dat u echt in uw gezondheid en conditie wilt investeren. Het bewijst ook, dat u kwaliteit en stijl belangrijk vindt en dit waardeert. Met deze Tunturi looptrainer heeft u een veilig, motiverend, kwaliteitsproduct als trainingspartner gekozen. Wat uw trainingsdoel ook is, wij zijn ervan overtuigd dat de keuze van deze trainer de juiste is, om uw doel te bereiken. Informatie betreffende het gebruik van Uw trainingsapparatuur en een efficiënte training hiermede kunt U in deze gids en Tunturi's website **WWW.TUNTURI.COM** vinden.

MONTEREN

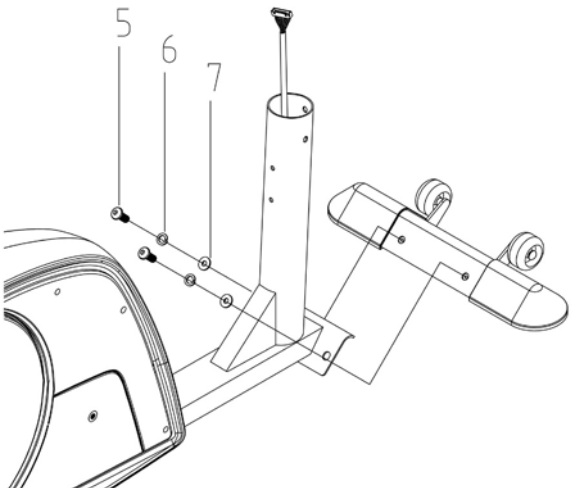
Voor de monteren zijn twee personen nodig. De instructies links, rechts, voor en achter, zijn bepaald zittend op de fiets.

1. Frame
2. Dwarssteun voor
3. Dwartssteun achter
4. Voorbuis voor
5. Handgrepen (2 st.)
6. Voetsteunen (2 st.)
7. Meter
8. Handsteun
9. Stang

10. Transformator
11. Gereedschap set (onderdelen met * in de onderdelenlijst: Bewaar de montagebenodigdheden, omdat u die o.a. nog bij de bijstelling van de apparatuur kunt gebruiken)

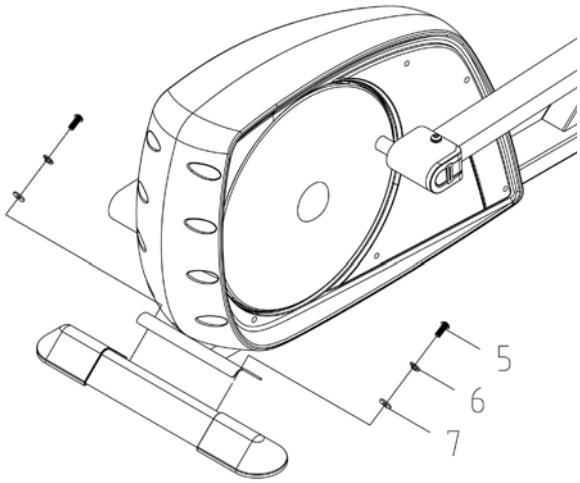
Mocht er een onderdeel missen, neem dan contact op met uw Tunturi dealer onder vermelding van het model, het serienummer van het apparaat en het nummer van het missende onderdeel. Achter in deze gids vindt u de onderdelenlijst. De verpakking bevat een zakje met korrels die de apparatuur tijdens opslag en transport, heeft beschermd tegen vocht. Dit zakje kan na het uitpakken van de fietstrainer, weggegooid worden. Plaats de trainer op een zo vlak mogelijke ondergrond, met aan de voorkant, de achterkant en aan de zijkanten minstens 100 cm vrije ruimte.

DWARSSTEUN VOOR



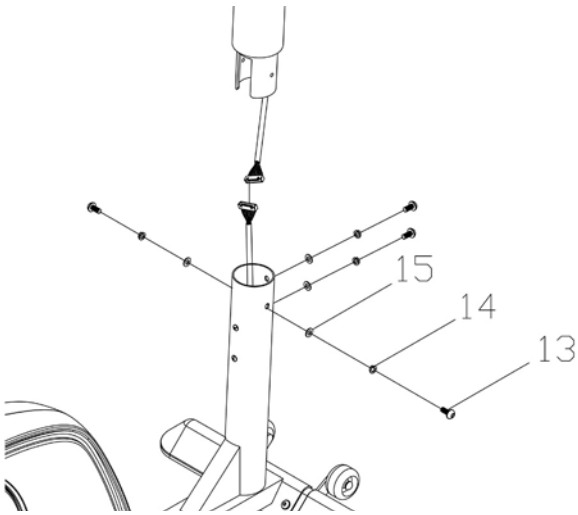
Bevestig de steunvoet voor, die van transportwielen ter verplaatsing voorzien is, met de twee schroeven, ringen, de veerring en de moer aan het frame.

DWARSSTEUN ACHTER



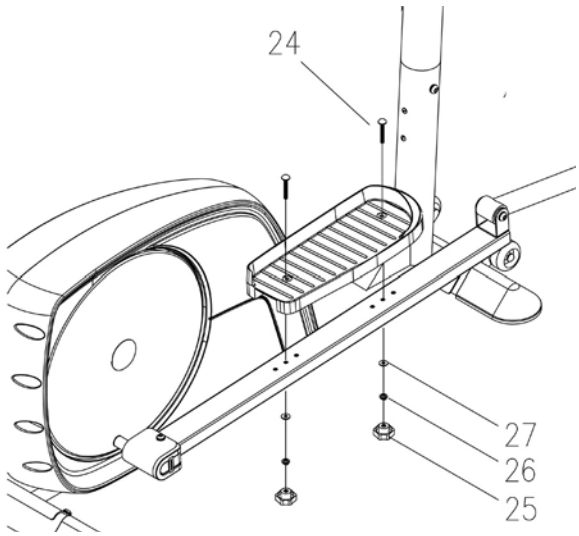
Druk de steundoppen op de uiteinden van de dwarssteun achter vast en bevestig de steunvoet achter met de twee schroeven, ringen, de veerring en de moer aan het frame.

VOORBUIS



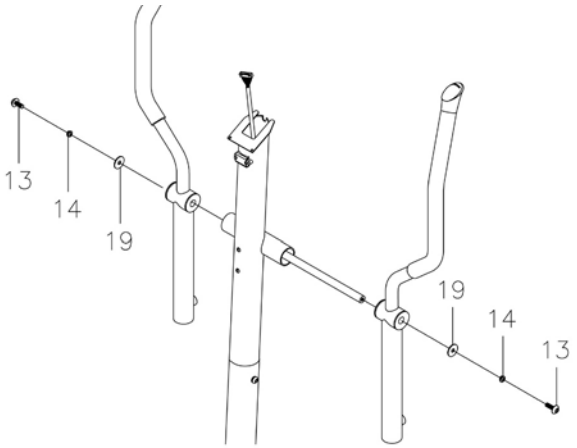
Verwijder de elastiekjes van de uit de framebuis komende draad voor de monitor. Koppel de uit de framebuis komende draad voor de monitor aan het zich op de voorbuis bevindende stekkertje. Duw de voorbuis in de framebuis naar binnen: let er daarbij op de draad voor de meter niet te beschadigen! Bevestig de voorbuis op het frame met de 4 inbusbouten, ringen en veering.

VOETSTEUNEN

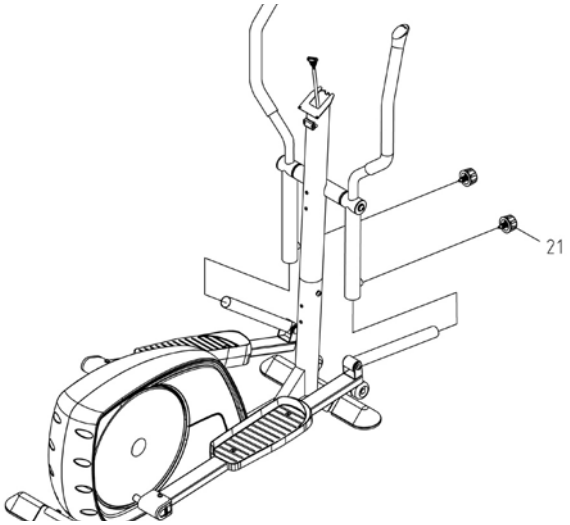


Maak de voetsteunen vast op de gewenste plaatsen van de treeplank met twee schroeven, borgring en knop.

HANDGREPEN

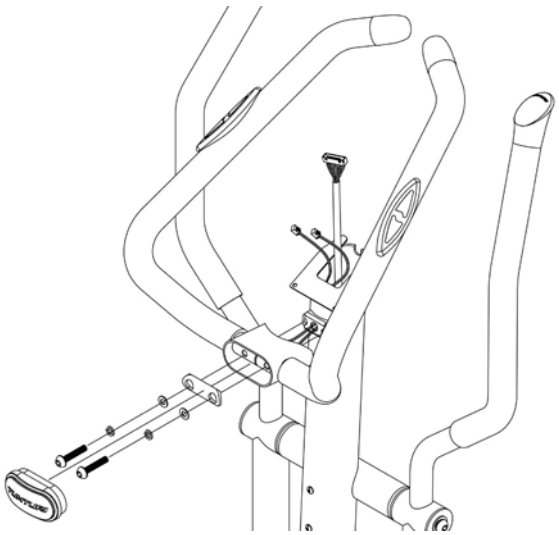


Druk de metalen stang door de kunststof geleide bussen in de voorbuis. Plaats vervolgens de linker en de rechter handgreepbuis op de metalen stang. Bij het plaatsen van de handgreepbuizen moet u erop letten dat de hoogte vergrendelknoppen aan de voorzijde dienen te zitten. Daarna de beide imbusbouten met de veerring en de grote onderlegring plaatsen en vastzetten.

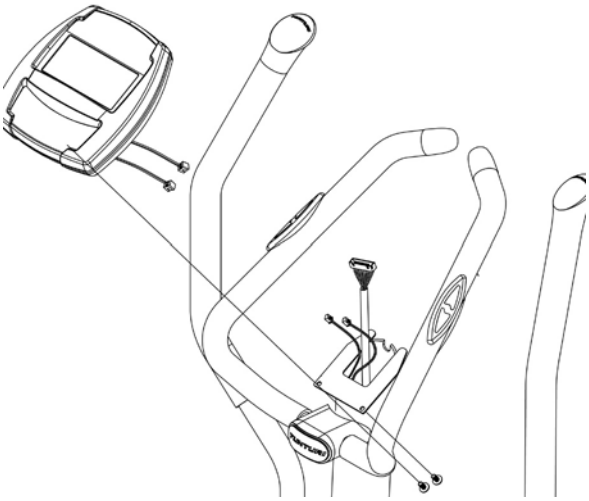


Duw de linker treeplank zover naar voren dat de bevestigingsbuis, die zich aan de voorkant van de treeplank bevindt, in de handgreepbuis geplaatst kan worden. Kies de gewenste hoogte instelling (zie verder onder instelling van de voetsteunen) eb vergrendel de handgreepbuis met de treeplank dmv de borgknop. Doe hetzelfde met de rechterkant.

MONITOR EN HANDSTEUN

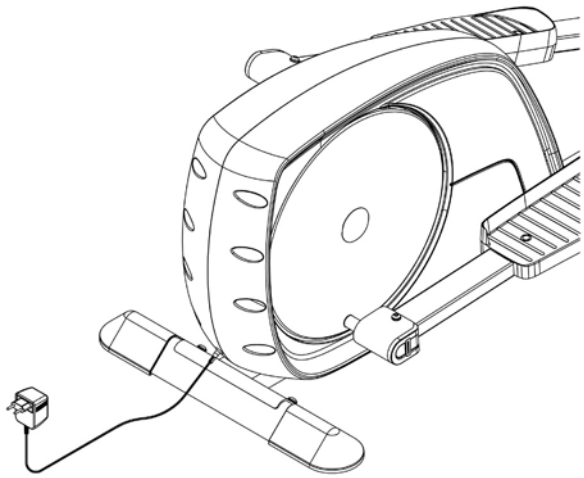


Bevestig het stuur aan de stuurkolom. Verwijder de plastic beschermdopjes van de bevestigingsbouten en duw de sensordraden door het gat midden in destuurkolom. Draai de bouten stevig vast, zodat het stuur niet beweegt tijdens de training. Druk de plastic beschermdopjes weer op hun plaats over de bouten.



Maak de twee schroeven aan de onderkant van de monitor los. Verbind de draad die uit de stuurkolom komt en de sensordraden met de bijbehorende aansluitingen van de monitor. Druk de monitor op het uiteinde van de stuurkolom en bevestig de monitor met behulp van de twee schroeven: Let er op, dat U de draden niet beschadigt!

TRANSFORMATOR



Steek de stekker van de transformator in het contact in het achterframe. Steek dan pas de stekker in het wandstopcontact.
* Haal na het trainen altijd de stekker van de transformator uit het stopcontact.
* Het snoer mag niet onder het apparaat doorlopen of op andere wijze afgeklemd worden.

BELANGRIJK! Op de achterkant van de meter van de C35 bevindt zich tevens een batterijruimte. Het apparaat kan dus op netspanning aangesloten worden of batterijen gebruiken (4 stuks C-batterijen). Wanneer als spanningsbron uitsluitend C-batterijen gebruikt worden, dient men in aanmerking te nemen dat de servorem veel stroom van de batterijen afneemt. Wij bevelen aan om netspanning te gebruiken als stroombron voor het apparaat.

LET OP! De klok van de meter gebruikt echter stroom van de batterijen wanneer het apparaat niet op

netspanning is aangesloten, anders zou de klok op 0 komen te staan.

FITNESS TRAINING MET TUNTURI

AFSTELLING VAN DE VOETSTEUN

Stel de hoogte van de voetsteunen op de volgende manier: draai de regelknop één slag terug naar links en trek deze knop zo uit, dat de bevestigingsbuis van de voetsteun zich vrij naar boven en beneden kan bewegen. Als de hoogte passend is, borg dan de voetsteun door de knop los te laten. De borgknop springt dan terug op z'n plaats. Vergrendel de knop tenslotte door die met de klok mee vast te draaien.

BELANGRIJK! Controleer altijd voor u met de oefening gaat beginnen, of de borgknop stevig aangedraaid is. Regel de hoogte van de voetsteun zo, dat de elliptische beweging van het toestel bij iedere fase van de beweging in de enkel prettig aanvoelt.

TRAININGS NIVEAU

Als u lang niet getraind heeft, is het verstandig om in onderstaande gevallen een arts te raadplegen, vóór u met intensief trainen begint: als u 40 jaar of ouder bent, als u in slechte fysieke conditie bent, als u aan een chronische ziekte lijdt of andere problemen met uw gezondheid heeft, of als u spierblessures of andere problemen met uw spieren heeft. Vooral voor mensen met een hartaandoening, of welk ander medisch risico dan ook, is het van zeer groot belang zich medisch te laten controleren vóór men aan een training begint. Als u uw uithoudingsvermogen wilt verbeteren, is het goed om tenminste 3 maal per week te trainen. Al na een paar weken begint u het resultaat van een dergelijke training te voelen en te zien. Als u niet erg fit bent, begin dan met een training van ongeveer twintig minuten. Zodra uw conditie beter wordt, kunt u - afhankelijk van het doel dat u wilt bereiken - 30 tot 60 minuten gaan trainen.

Het beste resultaat bereikt u om uw algehele fitness te verbeteren door, efficiënt, niet te zwaar en niet te licht te trainen. Deze manier van trainen wordt aërobe- of uithoudingstraining, genoemd. Tijdens de training produceert uw lichaam de energie die nodig is om vet met behulp van zuurstof te verbranden. Hierdoor vermindert de hoeveelheid vetweefsel in uw lichaam. Wat uw doel, uw streven ook met het trainen is, u bereikt het beste resultaat door te trainen op een niveau dat u aankunt. Daarvoor is, zoals gezegd, uw hartslag de beste graadmeter. Om te beginnen dient u te weten wat uw maximale hartslag is: dit is de hartslag die bij mèèr inspanning niet meer hoger wordt. Als u niet weet wat uw maximale hartslag is, kunt u de volgende formule als leidraad nemen:

208 – 0,7 X DE LEEFTIJD

Het maximum varieert van persoon tot persoon. De maximale hartslag daalt per jaar met gemiddeld èèn punt. Als u tot de eerder genoemde risicogroepen behoort, vraag dan een arts om de juiste hoogte van uw maximale hartslag. Om u te helpen met uw training, hebben wij drie verschillende hartslag niveaus geselecteerd.

BEGINNER ● 50 tot 60 % van de maximale hartslag

Dit niveau is ook geschikt voor mensen die lijnen, mensen die herstellende zijn van een ziekte en mensen die lang niet getraind hebben. Drie trainingen van tenminste een halfuur per week zijn aan te bevelen. Regelmatig trainen stimuleert bij een beginner de ademhaling en bloedsomloop in sterke mate en zorgt al snel voor een merkbaar resultaat.

MIDDELMATIGE ● 60 tot 70 % van de maximale hartslag

Een perfect niveau om fitness te verbeteren en op peil te houden. Zelfs een redelijk normale inspanning -minimaal 3 trainingen van 30 minuten per week- heeft een positief effect op hart en longen. Om uw conditie verder te verbeteren kunt u het aantal keren trainen per week verhogen of de duur van uw training verlengen. Verhoog echter nooit beide tegelijkertijd!

GEVORDERDE ● 70 tot 80 % van de maximale hartslag

Trainen op dit niveau is alleen weggelegd voor wie ècht fit is en wie gewend is aan langdurige uithoudingsvermogen, trainingen. Rust is in een fitness programma net zo belangrijk als de trainingen zelf. Traint u bijvoorbeeld drie weken achter elkaar zeer regelmatig, dan is het goed om het de week daarna wat rustiger aan te doen.

HARTSLAG METEN

De hartslag wordt gemeten door middel van twee sensoren op de stuurstang. Wanneer beide handen op de sensoren rusten, toont de display de hartslag van dat moment. Indien er een doelritme is ingesteld, zal de hartslagwaarde op de display gaan knipperen bij overschrijding van de ingestelde waarde. Een te droge of te vochtige huid verzwakken het functioneren van de polsslagmeting.

Op de meter van de C35 is er een Polar-compatibele hartslagontvanger, zodat u de ongecodeerde hartslaggordel van Polar (als optie verkrijgbaar) ook voor hartslagmeting kunt gebruiken. Dit is het meest betrouwbare systeem, dat werkt met een borstband met meerdere elektrodes waarvan de gemeten waarden draadloos doorgeseind worden naar de monitor. Als u een pacemaker gebruikt, mag u de borstband alleen met toestemming van een arts gebruiken. Wanneer u uw hartslag tijdens de training op deze manier wilt controleren, moeten de geribbelde elektroden aan de binnenzijde van de borstband vochtig gemaakt worden (water).

Plaats de zender juist onder de borst met de elastische band strak genoeg om tijdens het fietsen de elektroden contact te laten houden met de huid, maar niet zo strak dat normaal ademen wordt belemmerd. De zender geeft de hartslag automatisch door aan de monitor die zich niet verder dan één meter van de borstband mag bevinden. Wanneer de zender verder van de monitor verwijderd is, wordt het signaal te zwak om te

ontvangen.Let er ook op dat niet meerdere personen met een borstband om, binnen een straal van één meter rond de monitor staan, want de monitor ontvangt dan van elke elektrode een signaal en telt deze dan bij elkaar op.

Denkt u eraan wat de trainingskleding betreft, dat bepaalde in de kleding gebruikte vezels (zoals polyester of polyamide) statische electriciteit veroorzaken, wat bij de hartslagmeting problemen veroorzaken kan.

Denkt u eraan dat mobiele telefoons, een teevee of andere electronische apparaten een electromagnetisch veld om zich heen vormen, wat bij de hartslagmeting problemen veroorzaken kan.

MONITOR

DRUKKNOPPEN

1. SET
Instelling van de streefwaarden.

2. RESET
Op nul zetten van de trainingswaarden, beëindigen van de training en terug naar de uitgangspositie.

3. + / -
Instelling van de streefwaarden, intensiteitinstelling: weerstand / hartslag vermeerderen: met de + knop; weerstand / hartslag verminderen: met de - knop.

4. RECOVERY
Meten van de conditiehartslag.

5. START / STOP
Begin en einde van de training.

DISPLAYS

1. TRAPSNELHEID (/ MIN)
Trapsnelheid (RPM), bovendien onder de numerieke display nog een kolom, die de trapsnelheid weergeeft.

2. TRAININGSTIJD
00:00 – 99:59 meting per seconde; h1:40 – h9:59 meting per minuut.

3. HARTSLAG GEDURENDE DE TRAINING
Het hartsymbool knippert met dezelfde snelheid als de gemeten hartslag.

De pijlen in het display geven aan wanneer de hartslag de van tevoren ingestelde boven- of ondergrens overschrijdt.

4. TRAININGSAFSTAND (KM / MILE)
0.00 – 99.99 km / mijl

5. FIETSSNELHEID (KMH / MPH)
00.0 – 99.9 km/h / mph

6. ENERGIEVERBRUIK (KCAL)
Schatting van het totaal energieverbruik gedurende de training, 0 – 9999 kcal

7. TIJD (CLOCK)
Werkelijke tijd

8. TEMPERATUURMETER (TEMP C / TEMP F)
Meting van de kamertemperatuur in Celsius of in Fahrenheit.

9. VOCHTIGHEIDSMETER (HUMIDITY %)
Meting van de vochtigheidsgraad in de kamer, 0 – 100%

10. AANDUIDING VAN HET GEKOZEN PROGRAMMA
De monitor geeft het gekozen programma aan (Program = basisprogramma, Manual = keuzeprogramma, Recovery = weergave van de hartslag, Target HR = training van de hartslag, Min Max = waarden van de onderste- en de bovenste grens voor de hartslag)

11. DISPLAY VAN HET TRAININGSPROFIEL
Trainingsprofiel van het gekozen voorkeuze programma

12. CUMULATIEVE HARTSLAGDISPLAY
Indien bij de training een hartslagprogramma gebruikt wordt, geeft de display het profiel weer dat gedurende de hartslag training gevormd wordt.

13. VERVANGING VAN DE BATTERIJEN (BATTERY LOW)
Een waarschuwingsdisplay geeft aan wanneer de batterijen aan vervanging toe zijn.

GEBRUIK VAN DE MONITOR

De monitor gaat aan door het indrukken van een willekeurige knop van de monitor. Indien het apparaat langer dan 5 minuten niet gebruikt wordt, schakelt de monitor automatisch uit.

Maak een keuze uit de betreffende meeteenheden met behulp van de schakelaar op de achterkant van de monitor. Maak een keuze uit metrische eenheden (km, km/h, Celsius) of Engelse eenheden (mijlen, mph, Fahrenheit).

Stel de tijd (clock) van de monitor als volgt in: druk bij het aanzetten van de monitor 3 seconden tegelijkertijd op beide pijlen.

Op de hoofddisplay komt nu een tijddisplay. Stel de tijd in met behulp van de +/- -knoppen. Van uren naar minuten en terug naar het opstart menu komt men met behulp van de SET -knop.

MANUAL TRAINING

Bij handmatige instelling van het trainingsniveau kan het weerstandsniveau bijgesteld worden gedurende de training met behulp van de +/- -knoppen.

1. Er kan direct met de training begonnen worden door op de START / STOP knop te drukken. Stel het weerstandsniveau in tijdens de training door op de +/- -knoppen te drukken.
2. De training kan ook begonnen worden met het instellen van de streefwaarden voor de training. Druk op de +/- -knoppen totdat onder het hoofdnummerdisplay het woord Manual verschijnt.
3. Druk vervolgens op de SET –knop, waarna de streefwaarden ingesteld kunnen worden.
4. TIME = instellen van de gewenste duur van de

training met behulp van de + / - -knoppen. Met de SET –knop door naar de volgende instelling.
5. DISTANCE = instellen van de gewenste afstand voor de training met behulp van de + / - -knoppen. Met de SET –knop door naar de volgende instelling.
6. KCAL = instellen van het gewenste energieverbruik voor de training met behulp van de + / - -knoppen. Met de SET –knop door naar de volgende instelling.
7. PULSE = instellen van de bovenwaarde voor de hartslag gedurende de training met behulp van de + / - -knoppen: op de display ziet men dan een hart en een pijl omhoog. Met de SET –knop door naar de instelling van de onderwaarde voor de hartslag gedurende de training: op de display ziet men dan een hart en een pijl omlaag. Stel de waarde in voor de ondergrens van de hartslag gedurende de training met behulp van de + / - -knoppen. Indien uw hartslagwaarde buiten de gestelde grenzen komt, geeft de monitor dit aan door een knipperende pijl behorende bij de overschreden grens. Met de SET –knop terug naar de trainingstijd (TIME) instelling.
8. U kunt de training ook beginnen door de START / STOP –knop in te drukken. Begin met fietsen en stel indien nodig het weerstandsniveau in gedurende de training.
9. U kunt de training onderbreken door de START / STOP –knop in te drukken (op de display van de monitor verschijnt dan de tekst Over). De gegevens van het programma blijven 5 minuten in het geheugen van de monitor, zodat u met de onderbroken training verder kunt gaan door nogmaals op de START / STOP –knop te drukken.
10. U kunt ophouden met de training vanuit de onderbrekingsfase door op de RESET –knop te drukken.
11. Indien de vooraf ingestelde streefwaarden bereikt worden, geeft de monitor een geluidssignaal en de display begint te knipperen wanneer de streefwaarde bereikt is. Stel de display op nul door het indrukken van de START / STOP –knop en vervolgens de RESET –knop.

STREEFWAARDE HR-TRAINING (CONSTANTE HARTSLAG)

Bij de streefwaarde HR-training wordt de gewenste constante hartslag van te voren ingesteld. Gedurende de training zorgt het apparaat er dan automatisch voor dat de door u ingestelde hartslagsnelheid behouden wordt, onafhankelijk van de fietssnelheid.

1. Druk op de knoppen met pijltjes totdat onder het hoofdnummerdisplay de tekst Target HR staat.
2. Stel het gewenste constante hartslagniveau voor de training in door op de SET –knop te drukken. Op het scherm komt dan de tekst PULSE en een hart met een pijltje omhoog of omlaag. De gewenste hartslagfrequentie kan ingesteld worden met de + / - -knoppen. Door op de SET –knop te drukken gaat u naar de volgende instelling.
3. TIME = instellen van de gewenste duur van de training met behulp van de + / - -knoppen. Met de SET –knop door naar de volgende instelling.
4. DISTANCE = instellen van de gewenste afstand voor de training met behulp van de + / - -knoppen. Met de SET –knop door naar de volgende instelling.
5. KCAL = instellen van het gewenste energieverbruik voor de training met behulp van de + / - -knoppen. Met de SET –knop gaat u daarna terug naar de tijdsduur (TIME) instelling.
6. Begin de training door de START / STOP –knop te drukken. Begin met fietsen en stel indien nodig de constante hartslagwaarde in gedurende de training met behulp van de +/- -knoppen.
7. U kunt de training onderbreken door de START / STOP –knop in te drukken (op de display van de monitor verschijnt dan de tekst Over). De gegevens van het programma blijven gedurende 5 minuten in het geheugen van de monitor, zodat u met de onderbroken training verder kunt gaan door nogmaals op de START / STOP –knop te drukken.
8. Beëindig de training door op de RESET –knop te drukken op het moment dat de monitor in de onderbrekingsfase is.
9. Wanneer u een streefwaarde hebt ingesteld, geeft de monitor een geluidssignaal en de display begint te knipperen wanneer de streefwaarde bereikt is. Stel de display op nul door eerst op de START / STOP –knop te drukken en vervolgens op de RESET –knop.

TRAININGSPROFIELEN

1. Druk nadat de monitor is opgestart op de knoppen met pijltjes (pijl omhoog of pijl omlaag) totdat op de monitor het profielteken verschijnt (P1 – P8) en de profielvorm. Alle profielen zijn zgn. standaard krukmoment -profielen: hoe sneller men trapt, hoe groter de afstand van de weg die men aflegt op de monitor. De duur van alle profielen is van tevoren ingesteld op 20 minuten.
2. Kies het gewenste profiel met behulp van de +/- -knoppen. Door op de SET –knop te drukken komt u op de tijdsinstelling van het trainingsprofiel: met de +/- -knoppen kunt u de tijd in stappen van 5 minuten instellen van 10:00 tot 90:00 minuten.
3. Begin de training door op de START / STOP –knop te drukken. Begin met fietsen en stel indien nodig het weerstandsniveau van de profielvorm waarmee u traint in door op de +/- -knoppen te drukken: de pijl omhoog knop geeft een grotere weerstand, en de pijl omlaag knop vermindert de weerstand.
4. U kunt de training onderbreken door de START / STOP –knop in te drukken (op de display van de monitor verschijnt dan de tekst Over).
De gegevens van het programma blijven gedurende 5 minuten in het geheugen van de monitor, zodat u met de onderbroken training verder kunt gaan door nogmaals op de START / STOP –knop te drukken.
5. Beëindig de training door op de RESET –knop te drukken op het moment dat de monitor in de onderbrekingsfase is.
6. Wanneer u het profiel helemaal afwerkt, geeft de monitor een geluidssignaal en begint de display te knipperen bij het bereiken van de streefwaarde. Stel de display op nul door eerst op de START / STOP –knop te drukken en vervolgens op de RESET –knop.

RECOVERY – METEN VAN DE CONDITIEHARTSLAG

Meet uw conditiehartslag bij het beëindigen van de training.

1. U meet uw conditiehartslag door op de RECOVERY –knop te drukken. Op de display verschijnt dan de tekst Recovery.
2. De meting start automatisch en duurt twee minuten.

BELANGRIJK! Indien bij de hartslagmeting een storing optreedt, verandert de hartslagwaarde op het scherm in Err.

3. Aan het einde van de meettijd verschijnt het herstelpercentage op het scherm. Hoe kleiner dit percentage is, des te beter is uw conditie.

Denkt u er wel om, dat het resultaat afhankelijk is van uw hartslagsnelheid bij het begin van de meting, en dat het resultaat zeer persoonlijk is en in geen geval direct vergelijkbaar met het resultaat van andere personen. Om de betrouwbaarheid van de meting van de hartslagreactie te verbeteren, moet u altijd proberen om de meting zo nauwkeurig mogelijk en altijd op dezelfde wijze uit te voeren; begin de meting zoveel mogelijk op hetzelfde hartslagniveau.

VERPLAATSEN

Wilt u uw trainer verplaatsen, doe dat dan op de hieronder omschreven manier. Het verkeerd optillen van een zwaar apparaat, kan immers rugletsel veroorzaken.

BELANGRIJK! Schakel bij het verplaatsen van het apparaat altijd eerst de elektriciteit uit en neem de stekker uit het stopcontact!

Plaats de trainer in een droge, stofvrije ruimte met minimale temperatuurverschillen. Met behulp van de transportrollen aan de voorkant is de C35 eenvoudig te verplaatsen. Ga voor de C35 staan en kantel het frame naar u toe. Nu kan het apparaat verreden worden.

Om schade aan het apparaat te voorkomen, is het raadzaam de trainer op een droge plek met zo min mogelijk stof en temperatuurwisselingen te plaatsen.

ONDERHOUD

De Tunturi apparaten hebben weinig onderhoud nodig. Het is raadzaam om zo nu en dan te controleren of alle bouten en moeren nog goed vast zitten. U kunt het apparaat schoonhouden door het af te nemen met een vochtige doek. Gebruik echter geen oplosmiddelen.

- De metalen delen kunt u het beste tegen de inwerking van transpiratievocht beschermen, om regelmatig deze delen te behandelen met teflonolie.
- Verwijder de kunststof behuizing van het apparaat nooit!
- Als het apparaat enige tijd niet wordt gebruikt, is het mogelijk, dat de transmissieriem enigszins vervormt. U ondervindt een onregelmatig gevoel bij het trainen, als u weer opnieuw gaat trainen. Echter na een paar minuten bewegen, krijgt de transmissieriem zijn oorspronkelijke vorm weer terug en zal het onregelmatige gevoel weer snel verdwijnen.

GEBRUIKSSTORINGEN

BELANGRIJK! Ondanks voortdurende kwaliteitscontroles, kunnen er defecten of storingen optreden die het gevolg zijn van het niet goed functioneren van onderdelen die in de trainer zijn gebruikt. In de meeste gevallen is het onnodig om het gehele apparaat ter reparatie aan te bieden, aangezien de storing meestal kan worden opgelost door het vervangen van het defecte onderdeel. Mochten er storingen optreden bij het gebruik van de trainer, neem dan onmiddellijk contact op met uw Tunturi dealer.

Vermeldt daarbij altijd het model en het serienummer van uw Tunturi trainer, de eventuele storingscode en door wie de trainer is geïnstalleerd. Indien u merkt dat er iets niet in orde is met de trainer, schakelt u direct de trainer uit. Wacht vervolgens één minuut en schakel de trainer weer aan. Op deze manier moeten incidentele fouten hersteld zijn en kan de trainer opnieuw worden gebruikt. Indien de trainer na het aan- en uitschakelen nog steeds niet goed functioneert, neem dan contact op met uw Tunturi dealer voor onderhoud.

Vermeldt bij het bestellen van onderdelen het model, het serienummer van het apparaat en het nummer van het onderdeel. Op de laatste pagina's van deze gids vindt u de onderdelenlijst.

TECHNISCHE GEGEVENS

Lengte .....146 cm
Breedte.....65 cm
Hoogte.....157 cm
Gewicht .....63 kg

Alle Tunturi modellen voldoen aan de eisen van EUs EMC Directieven betreffende elektromagnetische compatibiliteit (89/336/EEC) en elektrische apparatuur ontworpen voor gebruik binnen bepaalde spanningslimieten (73/23/EEC). Daarom is dit product met de CE label voorzien.

Alle Tunturi crosstrainers voldoen aan EN precisie- en veiligheidsnormen (EN-957).

Tunturi is gerechtigd om specificaties te veranderen zonder daarover nader te berichten.

BELANGRIJK! De garantie vervalt bij schade als gevolg van het niet volgen van de instructies in

deze gids betreffende het monteren, het instellen en het onderhouden van de apparatuur. De instructies dienen bij het in elkaar zetten, het onderhoud en het gebruik, zo zorgvuldig mogelijk te worden gevolgd. Veranderingen of modificaties, welke niet door Tunturi Oy Ltd zijn goedgekeurd, laten de Tunturi Oy Ltd product aansprakelijkheid geheel vervallen.

Wij wensen u veel plezierige trainingen met uw nieuwe Tunturi trainingspartner!

INDICE

AVVERTENZE 32
MONTAGGIO 32
IL TRAINING CON LA TUNTURI 35
TRASPORTO ED IMMAGAZZINAGGIO 38
MANUTENZIONE 38
DATI TECNICI 39

AVVERTENZE

Questo libretto di istruzioni è una parte essenziale della tua attrezzatura da ginnasica. Leggi con attenzione quanto scritto in questa guida, prima del montaggio dei pezzi e prima di fare uso dell'attrezzo o di effettuarne qualunque manutenzione. Ti raccomandiamo pure di conservare la presente guida in un luogo sicuro e a portata di mano; essa ti fornirà, adesso e nel futuro, tutte le istruzioni necessarie all'uso e alla manutenzione della tua attrezzatura da ginnastica. Tali istruzioni devi seguirle sempre con molta attenzione! La garanzia non copre danni derivati da negligenze derivate nelle regolazioni o nelle manutenzioni descritte i questo libretto.

AVVERTENZE SULLA VOSTRA SALUTE

- Prima di iniziare l'allenamento consultate un medico per controllare la vostra condizione fisica.
- Se avvertite disturbi, nausea o altri sintomi anormali durante l'esercizio, smettate immediatamente e consultate un medico.
- Onde evitare dolori muscolari, fate alcuni esercizi di stiramento prima dell'allenamento.

AVVERTENZE SULL'AMBIENTE

- L'attrezzo non è stato progettato per essere usato all'aperto.
- Posizionare l'attrezzo su una superficie la più piana possibile.
- Assicuratevi che l'ambiente dove vi allenate abbia ventilazione adeguata e non sia umido.
- Consigliamo di conservare l'attrezzo, quando in uso, a temperatura ambiente da +10 a +35°C. L'attrezzo può essere immagazzinato da -15 a + 40°C. Il tasso d'umidità non deve mai superare il 90 %.

AVVERTENZE SULL'USO DELL'ATTREZZO

- Se si permette ai bambini di usare l'attrezzo, si deve sempre tenere conto del loro sviluppo fisico e mentale e del loro temperamento. Devono essere istruiti al corretto uso dell'attrezzo e controllati.
- Prima dell'uso assicuratevi che l'attrezzo funzioni correttamente. Non usate un attrezzo difettoso.
- Non appoggiarsi mai sul pannello.
- Premi i tasti con il polpastrello: le unghie possono danneggiare la membrana del display.
- Non usate mai l'attrezzo con carter smontati.
- Per evitare danni consigliamo di collocare l'attrezzo su una superficie protettiva.
- L'attrezzo può essere usato da una persona sola alla volta.
- Impugnate il manubrio per salire o scendere dall'attrezzo.
- Proteggi il pannello dell'utente dalla luce del sole. La superficie del pannello, se bagnata dal sudore, deve sempre essere asciugata.
- Indossate abbigliamento appropriato durante l'allenamento.
- Non tentate riparazioni e manutenzioni diverse da quelle descritte da questo manuale.
- L'attrezzo non puó essere usato da persone, il cui peso superi i 110 kg.
- Questo attrezzo é concepito per uso domestico, per il quale vale la garanzia (24 mesi).

SEI BENVENUTO NEL MONDO DEGLI ALLENAMENTI TUNTURI!

Hai fatto un'ottima scelta. Si vede che tieni alla tua forma fisica. Indubbiamente sei una persona esigente che richiede il meglio in quanto a qualità e stile. Nella Tunturi troverai il tuo partner ideale. Alta tecnologia, sicurezza e stimolo per sempre migliori prestazioni sono le sue caratteristiche. Qualunque sia il tipo di allenamento che intendi praticare, questo è lo strumento fatto per te. Nel fascicolo unito al tuo attrezzo Tunturi troverai le informazioni necessarie per un allenamento efficace. Puoi anche consultare il sito internet della Tunturi (**WWW.TUNTURI.COM**).

MONTAGGIO

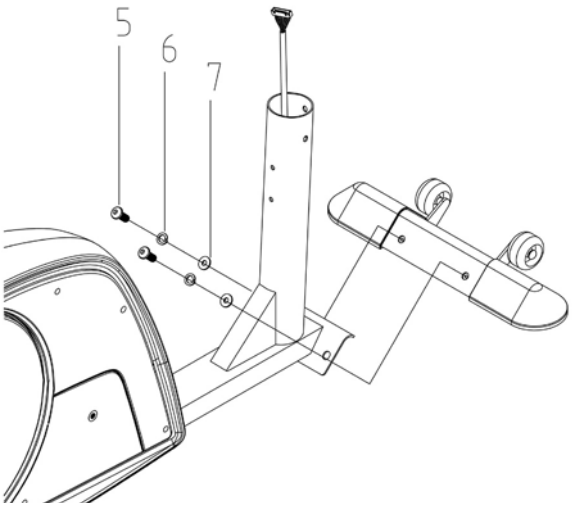
Per montaggio sono necessarie due persone. Iniziate a controllare i seguenti componenti, contenuti nella confezione:

1. Telaio
2. Base appoggio anteriore
3. Base appoggio posteriore
4. Tubo telaio anteriore
5. Maniglie (2 pezzi)
6. Basette appoggiapiedi (2 pezzi)
7. Contatore
8. Appoggiamani
9. Barra
10. Cavetto di alimentazione
11. Busta con ferramenta (contenuto indicato con asterisco nell'elenco pezzi di ricambio): conserva tali utensili con cura, in quanto ne puoi aver bisogno (per esempio, in fase di regolazione dell'attrezzo).

La lista pezzi di ricambio, la trovi nel retro di questa

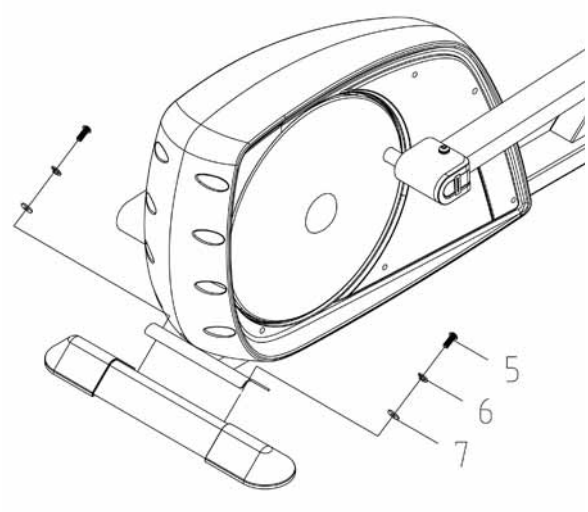
guida. Se avete bisogno di ricambi, contattate il rivenditore indicando il modello, il numero di serie dell'attrezzo e i codice del ricambio. L'imballo comprende anche un sacchetto anti-umidità per assobirla durante il transporto. Sinistra, destra, davanti e dietro sono visti dalla posizione d'uso. Lasciate 100 cm di spazio circa l'attrezzatura.

BASE APPOGGIO ANTERIORE



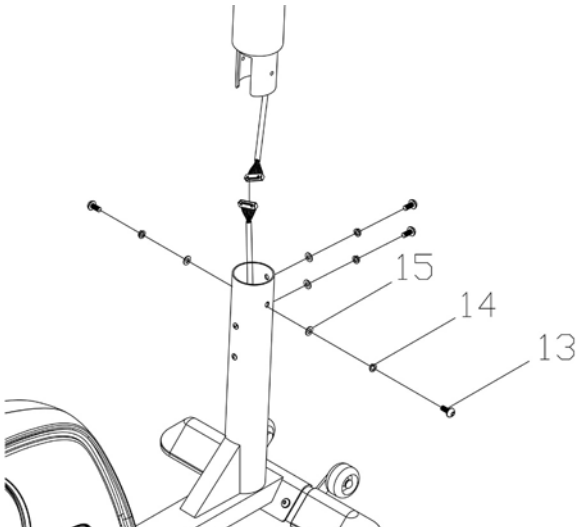
Fissa al telaio la base, provvista di rotelle, usando due viti, rondelle e piattine di fissaggio.

BASE APPOGGIO POSTERIORE



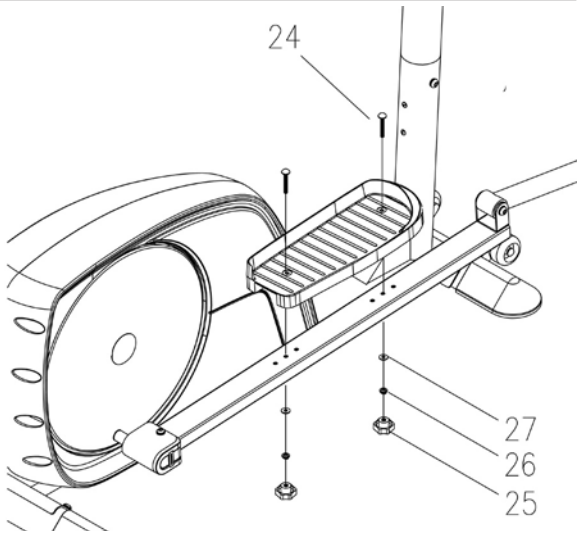
Premi le protezioni di plastica entro le estremità della base e fissa quest'ultima al telaio, usando due viti, rondelle e piattine di fissaggio.

TUBO ANTERIORE



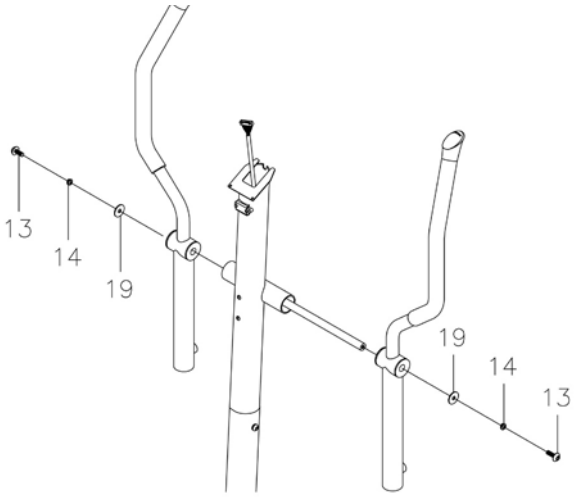
Rimuovi l'elastico che tiene fermo il cavetto contatore, fuoriuscente dal tubo telaio. Collega il cavetto contatore dal tubo telaio all'attacco che si trova nel tubo anteriore. Spingi il tubo anteriore all'interno del tubo telaio, facendo attenzione a non danneggiare il cavetto contatore. Fissa quindi ben stretto il tubo anteriore, con le rondelle e le viti.

BASETTE APPOGGIAPIEDI

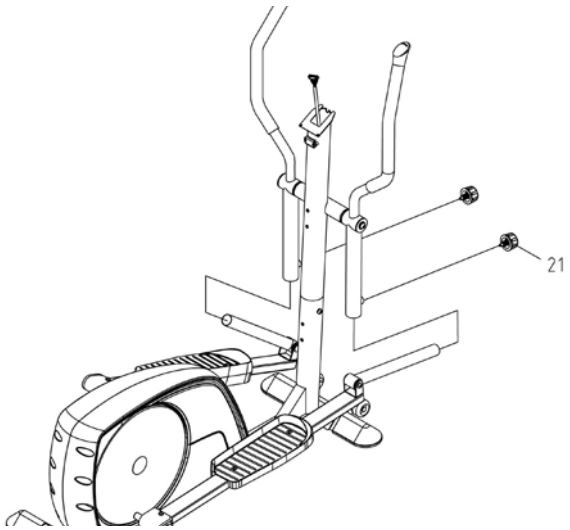


Fissa le basette nel punto desiderato del braccio pedale, usando due viti, due rondelle per ogni vite e due dadi, da stringere.

MANIGLIE

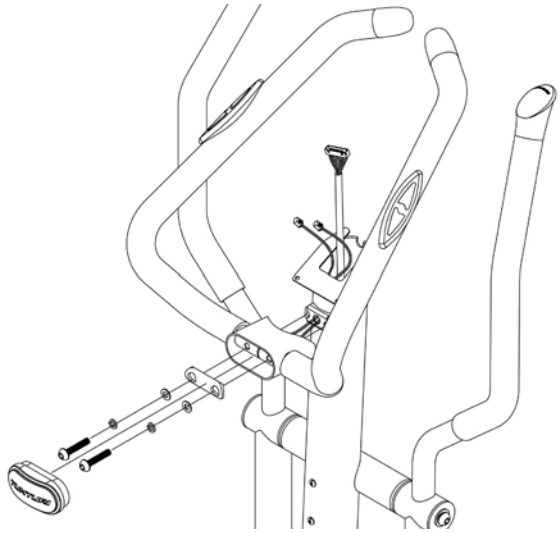


Spingi la barra metallica attraverso l'alloggio dell'impugnatura di sinistra, colloca la maniglia in prossimità del foro di fissaggio del tubo anteriore e spingi quindi la barra anche attraverso il foro dell'asse. Fatto ciò, premi la maniglia di destra entro l'estremità della barra metallica e blocca la barra stessa, fissando all'estremità dell'alloggio della maniglia una rondella grande, una piattina di bloccaggio e una vite di fissaggio. Stringi le maniglie con due chiavi a testa esagonale.

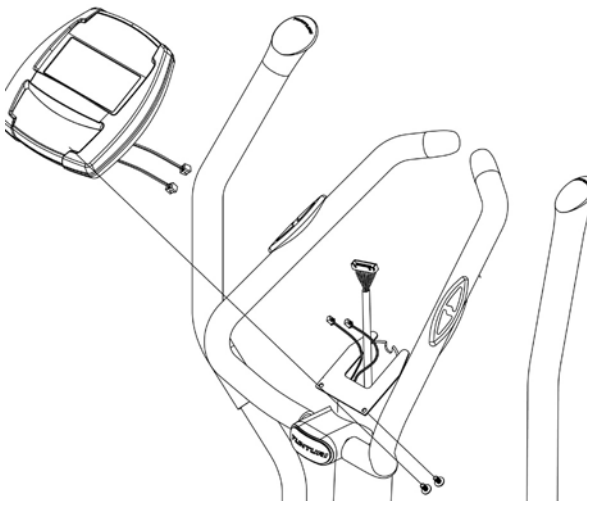


Spingi il braccio pedale di sinistra in avanti, in modo da riuscire a spingerlo all'interno della maniglia del tubo fissaggio, che si trova nella parte anteriore del braccio pedale. Scegli il punto fissaggio da te desiderato (vedi Regolazione Braccio Pedale) e fissa la maniglia alla basetta appoggiapiedi, usando la vite diregolazione. Ripeti quindi l'operazione per la maniglia di destra.

CONTATORE E APPOGGIAMANI

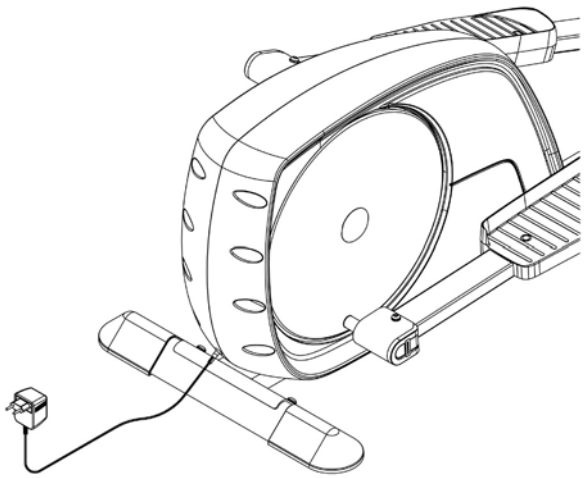


Stacca le due viti, collocate sul fondo del contatore. Fissare il poggiamano alla barra anteriore. Rimuovere i tappi di plastica che proteggono le viti di fissaggio. Inserire il filo del cardiofrequenzimetro attraverso il foro centrale che si trova sulla barra anteriore. Serrare correttamente le viti di fissaggio. Riposizionare le protezioni di plastica sopra le viti.



Rimuovere le due viti di fissaggio che si trovano sul fondo del pannello. Collegare il filo che fuoriesce dalla barra anteriore ed il folo del cardiofrequenzimetro alle prese del pannello. Inserire il pannello nell'estremità della barra anteriore e serrare le viti. Fare attenzione a non danneggiare i cavi.

CAVETTO DI ALIMENTAZIONE



Collegare il trasformatore alla presa che si trova sopra il piede d'appoggio posteriore. Collegare il cavo di alimentazione del trasformatore alla presa di corrente.
* Alla fi ne dell'allenamento, scollegare il cavetto di alimentazione dalla presa di corrente.
* Assicurarsi che il cavetto di alimentazione non si trovi sotto l'attrezzatura sportiva.

NOTA BENE! Anche il retro del pannello del C35 è dotato di alloggiamento per le pile. Il pannello può essere quindi alimentato tramite la corrente di rete o con 4 pile C. Se si utilizzano solo le pile, bisogna ricordare che il servofreno è in grado di consumare la loro carica rapidamente. Consigliamo di utilizzare sempre l'alimentazione dalla rete. Bisogna inoltre ricordare che l'orologio del pannello viene alimentato dalle pile quando l'attrezzo non è collegato alla rete. Questa funzione permette di non azzerare sempre l'orologio dopo lo spegnimento dell'attrezzo.

Assicuratevi sempre che questa manopola sia stretta prima di salire in sella. Assicuratevi sempre che la vite di fissaggio sotto la sella sono stretti prima di salire in sella.

IL TRAINING CON LA TUNTURI

REGOLAZIONE BRACCIO PEDALE

Regola l'altezza dei bracci pedale, procedendo come segue: gira la manopola di regolazione per un giro in senso antiorario e tira la manopola all'infuori, in modo che il tubo di bloccaggio del braccio pedale diventi libero di esser mosso in su e in giù. Fissa quindi il braccio, quando questo si trova ad altezza giusta, rilasciando la manopola di regolazione, che scatterà al suo posto. Alla fine, stringi la manopola in senso orario.

ATTENZIONE: assicurati sempre, prima di iniziare l'esercizio, che la manopola sia stretta a dovere. Regola l'altezza del braccio pedale in modo tale, che il movimento ellittico dell'attrezzo risulti piacevole per le tue caviglie, qualunque sia il movimento stesso.

LIVELLO DEGLI ESERCIZI

Se tu non ti sei allenato per un lungo periodo di tempo, dovresti farti fare un check-up delle tue condizioni fisiche e consultare un medico, nei casi in cui hai più di 40 anni, la tua condizione fisica è mediocre, soffri di qualche malattia cronica o hai problemi di salute, oppure o hai subito danni ai muscoli o hai problemi nel loro funzionamento. Chi è sofferente di cuore o di malattie circolatorie, oppure è predisposto per qualunque altro fattore a rischio, dovrebbe assolutamente sottoporsi a controllo, prima di incominciare col training. Per esercizi "endurance", si consiglia di allenarsi almeno 3 volte alla settimana, ma non dimenticare che, dal punto di vista della salute, una volta alla settimana è meglio di niente. I risultati dell'allenamento si vedranno dopo appena qualche settimana. Se non sei affatto in forma, incomincia con un'esecuzione della durata di 20 minuti. Una volta migliorate le tue condizioni, puoi allenarti per 30-60 minuti di seguito, a seconda degli obiettivi che ti proponi.

Il miglior training, che ti serva a migliorare la tua forma fisica in generale, è un training la cui difficoltà sia "giusta", e cioè un training non troppo pesante e non troppo facile. Qualunque sia lo scopo che tu ti sia prefissato, i risultati migliori saranno raggiunti col suddetto training al giusto livello di sforzo, e la misura migliore, per tale sforzo, è il ritmo del tuo stesso cuore. Per prima cosa, quindi, devi sapere qual'è il livello massimo di battiti cardiaci, cidè il livello, oltre il quale le pulsazioni non aumentano, pur aggiungendo sforzi. Se tu non conosci il numero massimo delle tue pulsazioni, puoi usare la seguente formula indicativa:

208 – 0,7 X L'ETÀ

Questi sono valori indicativi. Il numero massimo di pulsazioni cardiache diminuisce, in media, di un punto ogni anno. Se appartieni ad uno dei gruppi a rischio, di cui abbiamo fatto menzione in precedenza, chiedi a un medico di misurare il tuo livello massimo di pulsazioni cardiache. Abbiamo definito tre differenti aree di pulsazioni, per aiutarti a stabilire il tuo livello di training.

PRINCIPIANTI ● 50-60 % del massimo di pulsazioni

Questo livello è indicato anche per i weight-watchers, per i convalescenti e per coloro che non hanno fatto allenamento per lungo tempo. Si raccomandano tre periodi di training ininterrotto alla settimana, ognuno della durata di almeno mezz'ora. Un esercizio regolare migliora notevolmente la performance respiratoria e circolatoria del principiante, tanto da farti sentire presto molto più in forma.

TRAINER ● 60-70 % del massimo di pulsazioni

Questo livello è perfetto per chi voglia migliorare il proprio fitness e mantenerlo in ottime condizioni. Uno sforzo ragionevole e bilanciato migliora notevolmente le funzioni cardiovascolari e respiratorie; il training deve durare per almeno 30 minuti e deve essere fatto come minimo tre volte alla settimana. Per migliorare ulteriormente la tua condizione fisica, puoi aumentare la frequenza o l'intensità dello sforzo.

TRAINER ATTIVO ● 70-80 % del massimo di pulsazioni

Le esercitazioni a questo livello vanno bene solo per coloro che hanno raggiunto una forma quasi perfetta e devono essere precedute da lunghi periodi di allenamenti "endurance".

In un programma di fitness, il riposo è altrettanto importante quanto l'esercizio fisico!

RILEVAZIONE DELLE PULSAZIONI

La misurazione delle pulsazioni viene effettuata per mezzo dei sensori che si trovano sul manubrio. Quando le mani sono poggiate contemporaneamente sul manubrio, il display visualizzerà la frequenza cardiaca. Per garantire un monitoraggio af. dabile, è importante che la pelle sia costantemente a contatto con i sensori e che questa sia leggermente umida. Pelli troppo asciutte oppure troppo umide possono in. uenzare negativamente il meccanismo di misurazione della frequenza da polso.

Si possono misurare le pulsazioni in telemetria: la C35 ha inserito nel manubrio un ricevitore Polar-compatibile. La cintura trasmettitore non-codice può essere comprata come optional. Questa è la più affidabile, gli elettrodi rilevano e trasmettono le pulsazioni dal cuore al pannello per mezzo di un campo elettromagnetico. Se volete misurare le pulsazioni durante l'allenamento, inumidite gli elettrodi in gomma posti sulla cinghia elastica con saliva e acqua. Allacciate la cintura sotto al petto abbastanza stretta in modo che gli elettrodi rimangano a contatto con la pelle mentre pedalate, ma non cosi stretta da rendere difficile la respirazione. Il campo di trasmissione massimo o è circa 1 m. Se allacciate le cintura sopra una maglietta, inumiditela leggermente nei punti di contatto degli elettrodi. Il valore delle pulsazioni appare sul pannello in basso a destra. Seguite le pulsazioni durante l'allenamento e specialmente l'indicatore. Questa si accende in concomitanza con il vostro battito. Se notate disturbi, significa che la misurazione non sta funzionando al meglio.

CONSIGLI SULLA RILEVAZIONE

TELEMETRICA

Se gli elettrodi non sono umidi, il vostro battito non appare sullo schermo. Se gli elettrodi sono asciutti, inumiditeli nuovamente. Se ci sono parecchi sistemi i di rilevazione telemetrica vicini, è bene che la distanza tra loro sia di almeno 1.5 m. Allo stesso modo se ci sono solo un ricevitore e tanti trasmettitori in uso, solo una persona con il trasmettitore deve essere nella portata di trasmissione. Il trasmettitore si accende da solo appena rileva i primi battiti. Sudore o creme possono mantenerlo acceso anche dopo l'uso consummando la batteria. Ecco perche' è bene pulire gli elettrodi dopo l'uso.

Prima di scegliere gli abiti da ginnastica, tieni presente che alcune fibre tessili in essi usate (esempio poliesteri e poliamidi) sono produttrici di elettrostaticità, e ciò può inficiare l'affidabilità della misura pulsazioni.

Tieni anche presente che telefono cellulare, TV ed altri apparati elettrici formano all'intorno un campo elettromagnetico, con conseguenti problemi nella misura del battito cardiaco.

PANNELLO

TASTI

1. SET
Selezione dei valori di riferimento.

2. RESET
Azzeramento de ivalori di allenamento, conclusione dell'esercizio e ritorno allo stato iniziale.

3. + / -
Impostazione dei valori di riferimento, regolazione dell'intensità: per incrementare l'intensità/frequenza cardiaca, digitare il tasto +, per ridurre invece, digitare il tasto -.

4. RECOVERY
Misurazione della frequenza cardiaca di recupero.

5. START / STOP
Inizio o conclusione dell'esercizio.

SCHERMATE

1. VELOCITÀ DI ESECUZIONE (/MIN)
Velocità di pedalata (RPM). Oltre alla visualizzazione numerica, la schermata presenta anche una rappresentazione grafica della velocità.

2. DURATA ESERCIZIO
00:00- 99:59: misurazione ogni 1 secondo, h1:40-h9: 59 misurazione ogni 1 minuto.

3. FREQUENZA CARDIACA
L'icona del cuore lampeggia in base al ritmo della frequenza cardiaca. Le icone che raffigurano le frecce indicano se la frequenza supera per eccesso o difetto il valore di riferimento impostato.

4. DISTANZA D'ESERCIZIO (KM / MIGLIA)
0,00-99,99 km / miglia

5. VELOCITÀ DI ESERCIZIO (RPM / KM/H / MPH)
00.0-99.9 km/h / mph

6. CONSUMO D'ENERGIA (KCAL/KJ)
Consumo energetico calcolato durante l'esercizio, 0-9999 kcal.

7. OROLOGIO (CLOCK)
Orologio.

8. TERMOMETRO (TEMP C / TEMP F)
Termometro per la misurazione della temperatura ambientale, gradi Celsius o Fahrenheit.

9. MISURAZIONE UMIDITÀ (HUMIDITY %)
Misurazione dell'umidità ambientale, 0-100%

10. INDICATORE DI MODALITÀ
Il pannello visualizza la modalità di allenamento selezionata (Program = programma pronto, Manual = programma manuale, Recovery = misurazione frequenza cardiaca di recupero, Target HR = esercizio con frequenza caricata costante, Min Max = valore massimo e minimo della frequenza cardiaca)

11. SCHERMATA PROFILO PROGRAMMA DI ALLENAMENTO
Profilo del programma di allenamento preimpostato e selezionato.

12. SCHERMATA FREQUENZA CARDIACA CUMULATIVA
Se durante l'allenamento si utilizza il cardiofrequenzimetro, sul display sarà visulizzato il profilo della frquenza cardiaca registrata.

13. SOSTITUZIONE PILE (BATTERY LOW)
Questo messaggio avverte l'utente della necessità di sostituire le pile.

UTILIZZO DEL PANNELLO

Per attivare il pannello basta digitare uno dei suoi tasti. Se il pannello rimane inutilizzato per 5 minuti, si spegne automaticamente.

Selezionare l'unità di misurazione, utilizzando il selettore che si trova sul retro del pannello. È possibile selezionare tra il sistema metrico (km, km/h, Celsius) o quello britannico (miglia, mph, Fahrenheit).

Impostare l'orologio (clock) nel modo seguente: con il pannello acceso, pressare contemporaneamente per 3 secondi entrambi i tasti freccia. Sulla schermata numerica principale comparirà l'orologio. Regolare l'ora con i tasti freccia, prima le ore e poi i minuti. Presando il tasto SET, la schermata tornerà nel suo stato iniziale.

ALLENAMENTO-MANUAL

Con i tasti +/- è possibile regolare il livello di resistenza durante il programma di allenamento Manual.

1. Per iniziare l'allenamento si può pressare direttamente il tasto verde START/STOP. Regolare il livello di resistenza durante l'esercizio, utilizzando i tasti +/-.
2. Si può iniziare l'esercizio, regolando un valore di riferimento. Pressare i tasti +/- fino a visualizzare il testo Manual nella schermata numerica principale.
3. Pressare il tasto SET per aprire la schermata di impostazione dei valori di riferimento.
4. TIME = serve per impostare la durata dell'esercizio +/-. Pressare il tasto SET per passare all'operazione di impostazione successiva.
5. DISTANCE = serve per impostare la distanza di allenamento desiderata con i tasti +/-. Pressare il tasto SET per passare all'operazione di impostazione successiva.
6. KCAL = serve per impostare il valore di consumo neregetico desiderato con i asti +/-. Pressare il tasto SET per passare all'operazione di impostazione successiva.
7. PULSE = serve per impostare la soglia massi di frequenza cardiaca raggiungibile durante l'allenamento. Utilizzare i tasti + / -: la schermata visualizza le icone di un cuore e di una freccia rivolta verso l'alto. Pressare il tasto SET per impostare la soglia minima della frequenza cardiaca: la schermata visualizza le icone di un cuore e di una freccia rivolta verso il basso. Impostare la soglia minima di frequenza cardiaca raggiungibile durante l'allenamento. Utilizzare i tasti + / -: Se la frequenza cardica dovesse superare i valori di riferimento, allora il valore della soglia visualizzato, inizierà a lampeggiare. Passare poi all'impostazione della durata dell'esercizio (TIME), pressando il tasto SET.
8. Per iniziare l'allenamento si può pressare direttamente il tasto START/STOP. Iniziare a pedalare e, se necessarion, regolare il livello di resistenza.
9. È possibile interrompere l'esercizio, pressando il tasto START/STOP (nella schermata viene visualizzato il testo Over). I dati del programma rimangono nella memoria del pannello per 5 minuti; ciò significa che si può riprendere l'allenamento interrotto, pressando nuovamente i tasti START/STOP.
10. Per finire l'allenamento basta pressare il tasto RESET quando il pannello si trova in modalità stand-by (allenamento interrotto).
11. Se è stato impostato un valore di riferimento, il pannello emetterà un segnale acustico e la schermata numerica ed il valore inizieranno a lampeggiare. Azzerrare la schermata, pressando prima il tasto START/STOP e poi il tasto RESET.

PROGRAMMA HR-TARGET (FREQUENZA COSTANTE)

Con gli allenamenti legati al programma Target HR è possibile impostare un livello di frequenza cardiaca costante; durante l'allenamento l'attrezzo regola automaticamente la resistenza in modo che pur variando la velocità di pedalata, la frequenza cardica rimarrà costante.

1. Pressare i tasti freccia fino a visualizzare il testo Target HR nella schermata numerica principale.
2. Impostare il livello di frequenza desiderato, pressando il tasto SET. La schermata visualizza il testo PULSE e le icone di un cuore e di una freccia rivolta verso il basso /alto. Impostare la soglia di frequenza cardiaca con i tasti + / -. Pressare il tasto SET per passare all'operazione di impostazione successiva.
3. TIME = serve per impostare la durata dell'esercizio +/-. Pressare il tasto SET per passare all'operazione di impostazione successiva.
4. DISTANCE = serve per impostare la distanza di allenamento desiderata con i tasti +/-. Pressare il tasto SET per passare all'operazione di impostazione successiva.
5. KCAL = serve per impostare il valore di consumo neregetico desiderato con i asti +/-. Pressare il tasto SET per passare all'operazione di impostazione della durata (TIME).
6. Per iniziare l'allenamento si può pressare direttamente il tasto START/STOP. Iniziare a pedalare e, se necessarion, regolare il livello di frequenza caridca con i tasti freccia.
7. È possibile interrompere l'esercizio, pressando il tasto START/STOP (nella schermata viene visualizzato il testo Over). I dati del programma rimangono nella

memoria del pannello per 5 minuti; ciò significa che si può riprendere l'allenamento interrotto, pressando nuovamente i tasti START/STOP.
8. Per finire l'allenamento basta pressare il tasto RESET quando il pannello si trova in modalità stand-by (allenamento interrotto).
9. Se è stato impostato un valore di riferimento, il pannello emetterà un segnale acustico e la schermata numerica ed il valore inizieranno a lampeggiare. Azzerrare la schermata, pressando prima il tasto START/STOP e poi il tasto RESET.

PROFILI DI ALLENAMENTO

1. Una volta acceso il pannello, pressare il tasto +/- fino a quando no sarà visualizzata la schermata col codice profili P1-P8. Tutti i profili sono di tipo a coppia costante. Maggiore sarà la velocità di pedalata, più rapido sarà l'avanzamento e quindi più lunga sarà la distanza percorsa. Tutti i profili hanni una durata preimpostata di 20 minuti.
2. Selezionare il codice profilo desiderato, utilizzando i tasti freccia. Le impostazioni relative alla durata del profilo sono visibili, pressando il tasto SET. Con il tasto freccia è possibile prolungare o ridurre il profilo di 5 minuti per volta. La gamma di regolazione è 10:00-90: 00 minuti.
3. Per iniziare l'allenamento si può pressare direttamente il tasto START/STOP. Iniziare a pedalare. Con i tasti freccia è possibile regolare il livello di resistenza durante il programma di allenamento: per incrementare la resistenza, digitare il tasto freccia su, per ridurre invece, digitare il tasto freccia giù.
4. È possibile interrompere l'esercizio, pressando il tasto START/STOP (nella schermata viene visualizzato il testo Over). I dati del programma rimangono nella memoria del pannello per 5 minuti; ciò significa che si può riprendere l'allenamento interrotto, pressando nuovamente i tasti START/STOP.
5. Per finire l'allenamento basta pressare il tasto RESET quando il pannello si trova in modalità stand-by (allenamento interrotto). Se è stato impostato un valore di riferimento, il pannello emetterà un segnale acustico e la schermata numerica ed il valore inizieranno a lampeggiare. Azzerrare la schermata, pressando prima il tasto START/STOP e poi il tasto RESET.

RECOVERY – MISURAZIONE FREQUENZA DI RECUPERO

Serve per misurare la frequenza cardiaca di recupero alla fine dell'allenamento.

1. Per passare alla misurazione della frequenza cardiaca di recupero, bisogna pressare il tasto RECOVERY. Il pannello visualizza il testo RECOVERY.
2. La misurazione inizia automaticamente e dura due minuti.

NOTA BENE! Se si rilevano degli inconvenienti nella misurazione della frequenza cardiaca, la schermata visualizzerà il testo Err.

3. Alla fine della misurazione, verrà visualizzato il rapporto della frequenza cardiaca di recupero come valore percentuale. Minore sarà questo valore, migliore sarà la condizione fisica dell'utente. Ricordate che i valori rilevati sono collegati con la frequenza cardiaca iniziale e che i vostri risultati sono personali e non confrontabili con quelli degli altri.

Al fine di migliorare l'attendibilità della misurazione frequenza cardiaca di recupero, cerca sempre di standardizzare l'atto collegato alla misurazione, il più precisamente possibile; incomincia a misurare, con estrema precisione, partendo da uno stesso livello pulsazioni.

4. Dalla misurazione della frequenza cardica di recupero si può passare alla schermata principale, pressando il tasto RESET; il pannello tornerà automaticamente alla shermata principale un minuto dopo la fine della misurazione.

TRASPORTO ED IMMAGAZZINAGGIO

Cerca di seguire le seguenti istruzioni, per il trasporto e la rimozione della bicicletta, perchè un sollevamento avvenuto nella maniera incorretta può provocarti danni alla schiena o può farti incorrere in altri incidenti:

AVVERTENZA! Stacca sempre la corrente e togli il cavo elettrico di collegamento, prima di incominciare a spostare l'attrezzo!

E` facile sportare la C35 grazie alle ruote integrate. Impugnate l'attrezzo dal davanti e spingetelo lungo il pavimento sulle ruote. Per prevenire mal funzionamenti lasciate l'attrezzo in un posto non umido e protetto dalla polvere.

Per prevenire eventuali difetti al funzionamento dell'attezzo, devi conservarla, al riparo dalla polvere, in un posto asciutto, dove la temperatura sia quanto più possibile costante.

MANUTENZIONE

La C35 richiedono pochissima manutenzione. Comunque, di tanto in tanto, controlla che tutte le viti e i dadi siano stretti a sufficienza.
- Dopo ogni seduta di allenamento, asciugare sempre tutte le parti dell'attrezzo con un panno soffice e assorbente. Non fare uso di solventi. Il sudore causa corrosione; suggeriamo quindi di proteggere tutte le superfici metalliche fuori delle coperture di plastica con del Teflon.
- Non rimuovere mai l'involucro di protezione dell'attrezzo.
- Se l'attrezzo non è stata in uso per un certo periodo di tempo, la cinghia di trasmissione può presentare delle temporanee deformazioni. Queste possono provocare la sensazione di una pedalata leggermente irregolare, non uniforme. Comunque, l'effetto è destinato a scomparire, dopo solo qualche minuto d'uso, non appena la cinghia sia ritornata alla sua forma originale.

DISTURBI DURANTE L'USO

ATTENZIONE! Nonostante un un continuo controllo della qualità, l'attrezzura potrebbe talvolta presentare difetti e manfunzionamenti, causati da qualche signolo componente. Nella maggior parte dei casi, non c'è bisogno di mettersi a far riparare tutta l'attrezzura, ma generalmente basta sostituire il pezzo o la parte difettosa.

Se nel tuo l'attrezzo compaiono delle funzioni che siano fuori dell'ordinario, togliere la spina di corrente aspetta per circa un minuto. Poi rimetti in funzione l'attrezzo ed assicurati che il fenomeno sia scomparso. Qualora non si presenti più il suddetto problema, l'attrezzo può essere usato come d'abitudine. Se però il problema non fosse scomparso, contatta il rivenditore.

Se l'attrezzo non funziona bene durante l'uso o se si ha bisogno dei pezzi di ricambio, contatta i tuo rivenditore Tunturi indicando de che cosa di tratta, le condizioni in cui la usi, la data di acquisto, il modello e il numero di serie del tuo attrezzo. Si raccomanda di utilizzare sempre pezzi di ricambio originali.

DATI TECNICI

Lunghezza .....146 cm
Altezza .....157 cm
Larghezza .....65 cm
Peso.....63 kg

Tutti gli crosstrainer assolvono ai criteri stabiliti dalle direttive EMC dell'Unione Europea, riguardanti la compatibilità elettromagnetica (89/336/CEE) e materiale elettrico destinato all'uso nell'ambito di determinati limiti di tensione (73/23/CEE). Pertanto il prodotto porta l'etichetta CE.

Tutti gli crosstrainer Tunturi sono in conformità con gli standars EN per la precisione e la sicurezza (EN-957).

A causa di una politica volta a un continuo sviluppo del prodotto, la Tunturi si riserva il diritto di effettuare cambiamenti nelle caratteristiche degli attrezzi, senza darne relativo preavviso.

ATTENZIONE! La garanzia non copre danni derivanti da inosservanza, nel montaggio, regolazione e manutenzione, delle istruzioni fornite nella presente guida. Le istruzioni per montaggio, uso e manutenzione della tua attrezzatura, devono essere seguite con molta cura. Non rispondiamo di cambi o modifiche non expressamente approvate da Tunturi Oy Ltd.

Ti auguriamo di avere la gioia di fare tanti allenamenti, insieme al tuo nuovo amico Tunturi!

INDICE

INFORMACION Y PRECAUCIONES 40
MONTAJE 40
EJERCICIOS CON TUNTURI 43
TRANSPORTE Y ALMACENAMIENTO 46
MANTENIMIENTO 47
DATOS TECNICOS 47

INFORMACION Y PRECAUCIONES

Lea atentamente esta guía antes del montaje, uso o mantenimiento de su equipo de ejercicio. Mantenga esta guía en lugar seguro; le brindará hoy y en el futuro la información que necesite para usar y mantener su equipo. Siga siempre atentamente sus instrucciones. Por favor anótese que la garantía no cubre daños debidos a transportes o negligencias de ajuste o no seguir instrucciones de mantenimiento descritas en este manual.

OBSERVACIONES SOBRE SU SALUD

- Antes de empezar a hacer cualquier ejercicio, consulte con un médico y hágase un chequeo.
- Si durante el ejercicio experimenta náuseas, mareos u otros síntomas anormales, pare inmediatamente y consulte con un médico.
- Para evitar agujetas y tirones musculares empiece el ejercicio calentando y termínelo poco a poco (pedaleando lentamente a menos resistencia). No olvide hacer ejercicios de estiramiento después de usar la máquina.

OBSERVACIONES SOBRE ELEJERCICIO

- La máquina no se debe usar a la intemperie.
- Coloque la máquina sobre una superficie dura y horizontal.
- Compruebe si el lugar donde hace el ejercicio tiene buena ventilación. Para evitar resfriados, evite las corrientes en el lugar del ejercicio.
- En entrenamiento, la máquina tolera una temperatura ambiente de entre +10°C y +35°C. La máquina también puede almacenarse a temperaturas de 15°C a +40°C. La humedad relativa ambiente nunca debe exceder el 90 %.

OBSERVACIONES SOBRE LA MÁQUINA

- Es una buena idea colocar la máquina sobre una base protectora.
- Si se deja a los niños usar la máquina, primero se los debe enseñar a usarla bien y después se les debe vigilar, teniendo en cuenta el desarrollo físico y mental del niño y su personalidad.
- Antes de empezar a usar la máquina, compruebe si todos sus mecanismos funcionan bien. No use la máquina si observa alguna anomalía.
- Esta máquina sólo debe ser utilizada por una persona cada vez.
- Agarre el manillar al subir o bajar de la máquina. No se ponga de pie sobre la estructura.
- Cuando haga ejercicio, lleve ropa y calzado adecuados.
- No se apoye nunca sobre el contador de usuario.
- Pulse las teclas con la punta del dedo, las uñas pueden dañar la membrana de las teclas.
- Mantenga las manos alejadas de las partes móviles de la máquina.
- Proteja el contador de la luz solar. Seque siempre la superficie del contador si caen unas gotas de transpiración sobre el contador.
- No intente hacer revisiones o ajustes de la máquina que no estén descritos en este Manual.
- El peso máximo de un usuario de esta máquina es de 110 kg.
- El equipo ha sido diseñado para un uso en casa. La garantía Tunturi se aplica sólo a defectos o malfuncionamiento en un uso en casa (24 meses).

BIENVENIDO AL MUNDO TUNTURI DEL EJERCICIO

Su elección demuestra que Ud. realmente está dispuesto a invertir en su bienestar y en su condición física, y asimismo sabe apreciar la calidad y el estilo. Con el equipamiento de ejercicio Tunturi, Ud. ha elegido como compañero de entrenamiento un producto de alta calidad, seguro y motivador. Cualquiera sea su meta, puede estar seguro de que este equipo le acompañará hasta cumplirla. Entcontrará información sobre el uso de su equipo de ejercicios y todo lo inherente a un entrenamiento eficiente en el sitio de Tunturi en Internet (**WWW.TUNTURI.COM**).

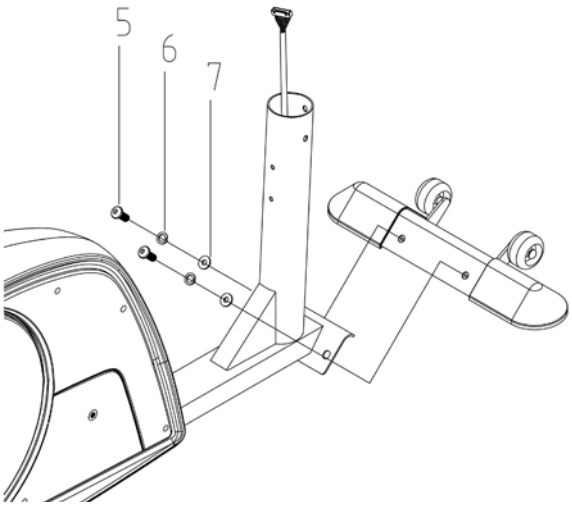
MONTAJE

Para el montaje son necesarias dos personas. Compruebe si en el embalaje están todas las piezas:

1. Armazón
2. Soporte delantero de apoyo
3. Soporte trasero de apoyo
4. Tubo central del armazón
5. Reposabrazos (2)
6. Reposapies (2)
7. Contador
8. Barra de apoyo
9. Barra metálica
10. Cable de conexión
11. Piezas de montaje (señalados con un asterisco (*) en la lista de repuestos): se recomienda guardar las piezas de kit, por ejemplo, para eventuales reajustes del equipo

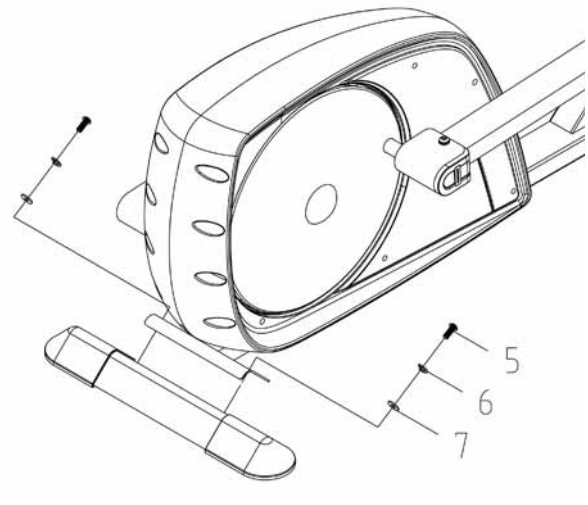
Si advierte que en la entrega falta alguna pieza, tome contacto con su proveedor informando el modelo, el número de serie del equipo y el número de parte de la pieza faltante. En el reverso de esta guía encontrará la lista de piezas. El paquete incluye un saco de silicato para absorber la humedad durante el almacenamiento y transporte. Puede desecharlo una vez que haya abierto el paquete. Las direcciones derecha, izquierda, adelante y atrás se definen desde la posición de ejercicio. Deje unos 100 cm de espacio detrás, delante y a cada lado de la máquina.

SOPORTE DELANTERO DE APOYO



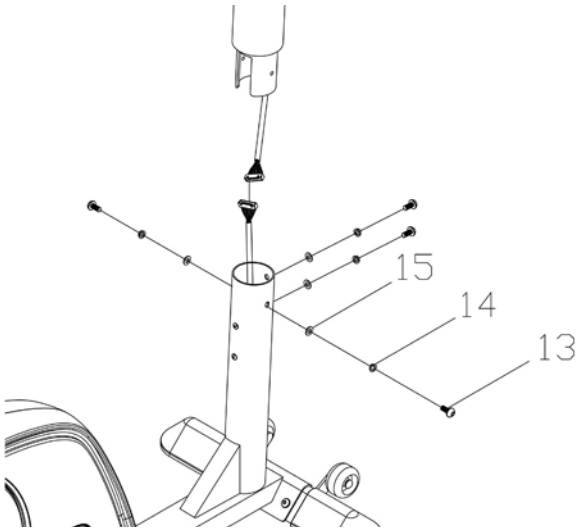
Ajuste el soporte delantero de apoyo equipado con las ruedas de transporte en el armazón con dos tornillos, arandelas y arandelas de cierre.

SOPORTE TRASERO DE APOYO



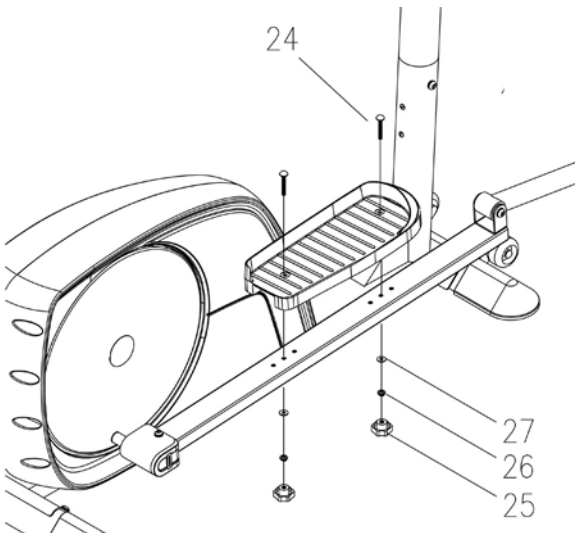
Instale los protectores de plástico en los dos extremos del soporte trasero de apoyo y coloque éste en el armazón con dos tornillos, arandelas y arandelas de cierre.

TUBO DELANTERO



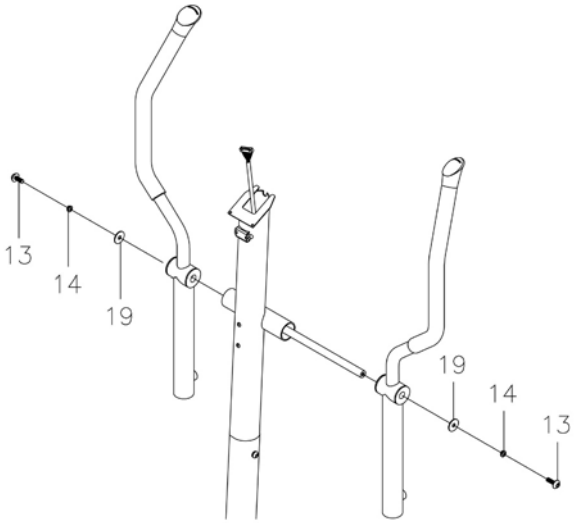
Quite la cinta de goma del cable del contador que sale del tubo de armazón. Ajuste el cable del contador del tubo de armazón al conector del tubo delantero. Introduzca el tubo delantero dentro del tubo de armazón sin dañar en absoluto el cable de contador. Apriete totalmente las arandelas y los tornillos del tubo delantero.

REPOSAPIES

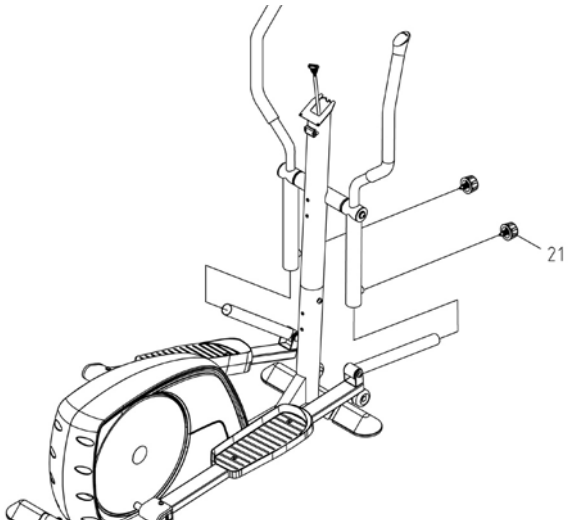


Coloque los reposapies en el lugar deseado del pedal con dos tornillos, dos arandelas / tornillo y tuercas de fijación.

REPOSABRAZOS



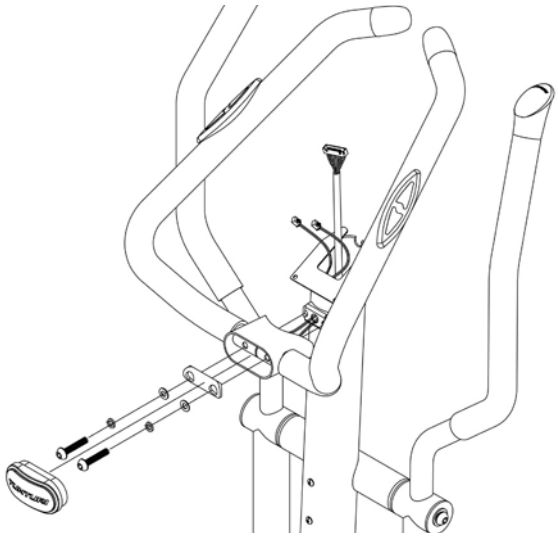
Introduzca la barra metálica en el cojinete del reposabrazos izquierdo e instale éste último cerca del agujero de fijación del tubo delantero e introduzca la barra, también, dentro del agujero del eje. Luego, introduzca el reposabrazos derecho en el extremo de la barra metálica y bloquee la barra colocando en el extremo del cojinete del reposabrazos derecho una arandela grande, una aradela de cierre y un tornillo de fijación.



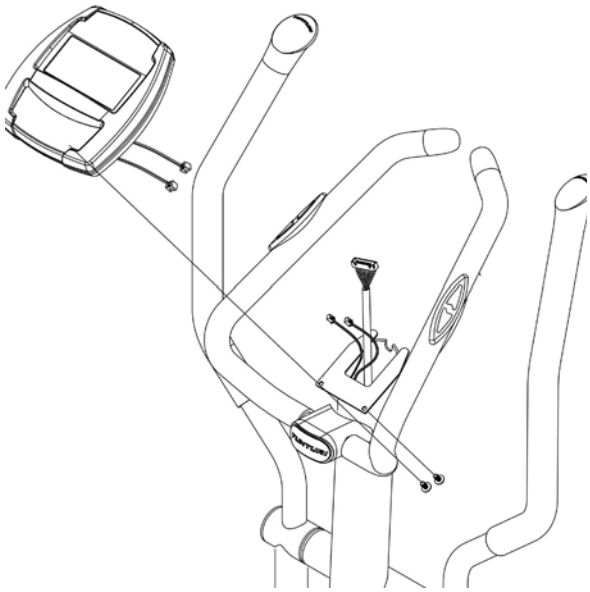
Apriete el reposabrazos con dos llaves de seis. Empuje la palanca pedal hacia delante hasta que se pueda introducir el tubo de fijación (situado en la parte delantera de la palanca) dentro del reposabrazos. Coloque el reposabrazos en relación con el reposapie ajustándolo con un tornillo regulador. Repita la operación con el reposabrazos derecho.

NOTA: El modelo europeo permite elijar un lugar de fijación deseado (ver Regulación del pedal).

CONTADOR Y BARRA DE APOYO

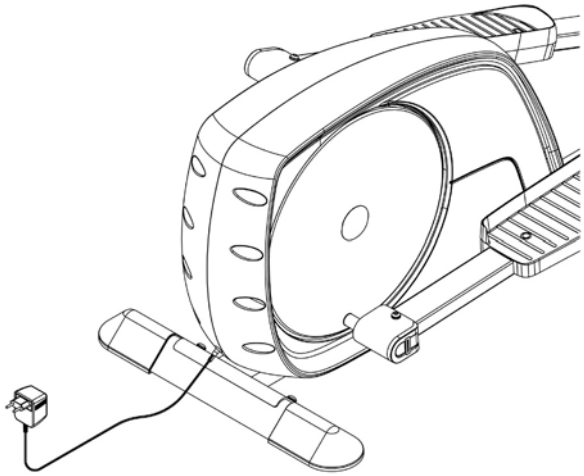


Ajuste el manillar al tubo delantero. Retire los protectores de plástico de las cabezas de los tornillos de ajuste y haga pasar los cables del pulso de la mano a través del orificio central del tubo delantero. Apriete los tornillos fuertemente para que el manillar no se mueva durante la realización del ejercicio. Coloque el protector de plástico en su lugar sobre el tornillo de ajuste.



Desatornille los dos tornillos de ajuste situados en la parte inferior del contador. Acople el cable procedente del tubo delantero así como los cables del pulso al conector del contador.Introduzca el contador en la cabeza del tubo delantero y afiance el contadoren su lugar con los tornillos de ajuste: tenga cuidado de no dañar los cables.

CABLE DE CONEXIÓN



Conecte el transformador al conector que hay justo sobre el soporte trasero. Conecte después el cable del transformador a la corriente.
* Desenchufe siempre el aparato de ejercicio de la corriente y quite el cable del aparato inmediatamente después de usarlo.
* Asegúrese de que el cable no queda debajo del aparato.

¡IMPORTANTE! En el modelo C35 hay también un compartimiento para pilas en la parte posterior del contador. De este modo el aparato puede utilizar como fuente de alimentación tanto la corriente de la red como pilas (4 unidades de pilas tipo C). En caso de que se utilice como fuente de alimentación sólo las pilas, ha de tenerse en cuenta que el servofreno las agota con bastante rapidez. Le recomendamos que utilice la corriente de la red como fuente de alimentación del aparato. Observe, no obstante, que el reloj del contador toma la corriente de las pilas cuando el aparato no está conectado a la fuente de alimentación, de no ser así el reloj se pondría a cero.

EJERCICIOS CON TUNTURI

REGULACIÓN DEL PEDAL (MODELO EUROPEO)

Controle la altura de los pedales de la siguiente manera: Gire la llave reguladora una vuelta en el sentido contrario de reloj y tire de la misma de manera que el tubo de fijación del pedal se mueva libremente hacia arriba y hacia abajo. Coloque el pedal soltando la llave una vez que ésta esté a la altura deseada. Se escuchará un "clic" cuando el pedal esté bien colocado. Para terminar, apriete la llave en el sentido de reloj. **NOTA:** Antes de empezar el ejercicio, asegúrese siempre de que la llave está bien apretada. Elija la altura del pedal de manera que en todas las fases del ejercicio el movimiento elíptico del equipo produzca una sensación agradable en los tobillos.

NIVEL DE EJERCICIO

Cuando Ud. no ha hecho ejercicios físicos por largo tiempo, debe chequear su condición y consultar a un médico si tiene más de cuarenta años, su condición física es deficiente, tiene alguna enfermedad crónica o problemas de salud, o tiene heridas o problemas musculares. Las personas con enfermedades cardíacas, respiratorias, o cualquier otro factor de riesgo, deben terminantemente hacerse chequear la condición física antes de comenzar el entrenamiento. Para ejercicios de resistencia, es bueno entrenar por lo menos tres veces por semana, pero recordando que para su salud siempre será mejor una vez por semana que ninguna. Los efectos del ejercicio se notarán después de unas pocas semanas. Si está en muy mal estado, comience con un trabajo de 20 minutos. Cuando su estado haya mejorado, puede ejercitarse entre 30 y 60 minutos, dependiendo de sus metas.

El mejor ejercicio para mejorar su condición física general debe ser el más eficiente, ni demasiado exigente ni demasiado fácil. Este tipo de ejercicio se denomina aeróbico o de resistencia, durante el cual su cuerpo produce la energía requerida para quemar grasas con ayuda del oxígeno. Esto a su vez conduce a una reducción de los tejidos grasos. Sea cual sea su objetivo, obtendrá los mejores resultados entrenando a un nivel de esfuerzo adecuado, para lo cual el mejor indicador es su propio ritmo cardíaco. Determine primero su ritmo cardíaco máximo, es decir, el ritmo que ya no aumenta al incrementarse el esfuerzo. Si Ud. no conoce su ritmo cardíaco máximo, use como guía la siguiente fórmula:

208 – 0,7 X EDAD

El máximo varía según las personas. El ritmo cardíaco máximo disminuye en promedio un punto por año. Si Ud. pertenece a alguno de los grupos de riesgo anteriormente mencionados, solicite a un médico que le mida su ritmo cardíaco máximo. Hemos definido tres zonas diferentes de ritmo cardíaco para ayudarle en su entrenamiento dirigido.

PRINCIPIANTE ● 50-60 % del ritmo cardíaco máximo

También recomendable para "vigilantes de peso", convalecientes y personas que no hayan hecho ejercicio físico durante largo tiempo. Se recomiendan tres sesiones semanales de por lo menos media hora cada una. El ejercicio regular mejora considerablemente las funciones respiratorias y circulatorias de los principiantes, quienes rápidamente sentirán el progreso.

ENTRENAMIENTO ● 60-70 % del ritmo cardíaco máximo

Perfecto para una ejercitación de progreso y mantenimiento. Un esfuerzo regular y razonable desarrolla efectivamente el corazón y los pulmones entrenando un mínimo de 30 minutos al menos tres veces por semana. Para mejorar aún más su condición, aumente o la frecuencia o el esfuerzo, pero no ambos al mismo tiempo.

ENTRENAMIENTO ACTIVO ● 70-80 % del ritmo cardíaco máximo

El ejercicio de este nivel es adecuado sólo para quienes están en óptimo estado, y presupone trabajos de largo aliento.

El descanso es tan importante como el ejercicio en un programa de mejora de la condición física. Si Ud. por ejemplo se entrena severamente durante tres semanas, es bueno rebajar el ritmo la semana siguiente.

MEDIDA DEL PULSO

El pulso se mide con unos sensores que hay en el manillar. La medida del pulso empieza cuando el usuario de la C35 agarra al mismo tiempo los dos sensores. Para que la medida del pulso sea fiable, la piel de las manos tiene que estar ligeramente húmeda y en contacto constante con los sensores. Una piel demasiado seca o demasiado húmeda di. culta el funcionamiento de la medición del pulso.

La C35 se fabrica con función de medida del pulso. Quiere decirse que la máquina lleva un receptor interno compatible con los transmisores de pulso Polar. El monitor de la C35 no funciona con un transmisor codi. El transmisor se vende como accessorio.

La medida del pulso es más fiable si se hace con un sensor telemétrico en el que los electrodos de un transmisor sujeto al pecho transmiten las pulsaciones del corazón al contador creando un campo electromagnético. Si quiere medir su pulso de este modo durante su ejercicio, moje las ranuras de los electrodos del transmisor con saliva o agua. Si quiere ponerse el transmisor y la correa encima de una camiseta ligera, moje un poco la camiseta en los puntos donde los electrodos tocan la piel. Colóquese el transmisor justo debajo del pecho, con la correa elástica suficientemente apretada para que los electrodos estén en contacto con su piel mientras pedalea, pero no tan fuerte que no pueda respirar normalmente. El transmisor envía automáticamente la lectura de las pulsaciones al contador hasta una distancia aproximada de 1 m. El número de pulsaciones aparece en la parte inferior derecha de la pantalla del contador.

Controle su pulso durante el mismo a través de la luz pequeña, llamada indicador de pulso. La luz parpadea al ritmo de sus pulsaciones. Si observa que parpadea de modo anormal (muy deprisa o con fluctuaciones), la medida del pulso no funciona bien.

OBSERVACIONES SOBRE LA MEDIDA

TELEMETRICA DEL PULSO

Si la superficie de los electrodos no está mojada, no aparece en pantalla la medida del pulso. Si los electrodos se secan, hay que volver a mojarlos. Para que la medida del pulso sea más exacta, espere a que los electrodos se calienten. Si hay varios medidores telemétricos del pulso cerca unos de otros, la distancia mínima debe ser de 1,5 m. Del mismo modo, si sólo se usa un receptor con varios transmisores, sólo debe haber en el radio de alcance del transmisor una persona. El transmisor sólo se activa cuando se usa para medir. Sin embargo, el sudor y otras humedades pueden hacer que se active y gaste pila. Por tanto, es importante secar bien los electrodos después de usarlo.

A la hora de elegir la ropa adecuada para realizar los ejercicios tenga en cuenta que algunas fibras textiles (por ejemplo el poliéster o la poliamida) producen electricidad estática, lo que puede impedir una correcta medición del pulso.

Tenga en cuenta que el teléfono móvil, el televisor y otros aparatos eléctricos forman a su alrededor un campo electromagnético que puede producir errores en la medición del pulso.

CONTADOR

TECLAS DE FUNCION

1. SET
Selección de los valores objetivo

2. RESET
Puesta a cero de los valores objetivo, conclusión del ejercicio y retorno al estado inicial

3. + / -
Selección de los valores objetivo, regulación de la intensidad: incremento de la resistencia / ritmo cardiaco tecla +, reducción de la resistencia / ritmo cardiaco tecla -

4. RECOVERY
Medición del ritmo cardiaco de restablecimiento

5. START / STOP
Inicio e interrupción del ejercicio

MONITOR GRAFICO

1. VELOCIDAD DE RENDIMIENTO (/MIN.)
Velocidad de rotación del pedal (RPM), además en la parte inferior del campo de texto aparece una columna que indica la velocidad del pedal

2. DURACIÓN DEL EJERCICIO
00:00 – 99:59: medición a intervalos de 1 segundo, h 1: 40 – h 9:59 medición a intervalos de 1 minuto

3. PULSACIONES DURANTE EL EJERCICIO
El símbolo corazón parpadea intermitentemente al ritmo de las pulsaciones medidas. Los símbolos de flecha en el monitor alertan en caso de que el ritmo cardiaco supere el límite superior establecido o no alcance el límite inferior fijado

4. RECORRIDO DEL EJERCICIO (KM. / MILLAS)
0.00 – 99.9 Km. / millas

5. VELOCIDAD DEL EJERCICIO (KMH / MPH)
00.0 – 99.9 Km/h / mph

6. CONSUMO DE ENERGÍA (KCAL.)
Estimación del consumo total de energía durante la realización del ejercicio, 0 – 9999 Kcal.

7. RELOJ (CLOCK)
Reloj con tiempo real

8. TERMÓMETRO (GRADOS C / GRADOS F)
Termómetro de la temperatura ambiente, escala Celsius o Fahrenheit

9. HIGRÓMETRO (HUMEDAD %)
Higrómetro de la humedad ambiente, 0 – 100%

10. INDICADOR DEL MODO DE FUNCIÓN SELECCIONADO
El contador indica la modalidad de ejercicio seleccionada (Program = programa predeterminado, Manual = ejercicio manual, Recovery = medición del ritmo cardiaco de restablecimiento, Target HR = ejercicio de ritmo cardiaco, Min Max = establecimiento de los límites inferior y superior del ritmo cardiaco)

11. MONITOR DE PERFIL DEL PROGRAMA DE EJERCICIO
Perfil del programa predeterminado del ejercicio seleccionado

12. MONITOR DEL RITMO CARDIACO ACUMULADO
En caso de que se realice la medición del ritmo cardiaco, en el monitor aparece el perfil del ritmo cardiaco configurado durante la realización del ejercicio

13. CAMBIO DE PILAS (BATTERY LOW)
La señal de aviso alerta de la necesidad del recambio de las pilas del contador

USO DEL CONTADOR

El contador se pone en funcionamiento al presionar cualquiera de las teclas del contador. En caso de que el equipo permanezca sin uso 5 minutos, el contador se desconecta automáticamente.

Seleccione las unidades de medición que desee mediante el conector que se encuentra en la parte posterior del contador. Puede seleccionar unidades métricas (Km., Km/h, Celsius) o unidades británicas (millas, mph, Fahrenheit).

Para poner en hora el reloj (clock) proceda como sigue: presione en el estado de inicio del ejercicio ambas teclas de flecha al mismo tiempo durante 3 segundos. En el monitor numérico principal aparecerá el reloj. Introduzca los datos de la hora mediante las teclas de flecha, para pasar de horas a minutos así como para volver al estado de inicio del ejercicio presione la tecla SET.

EJERCICIO MANUAL

En la modalidad de ejercicio manual puede regular el nivel de resistencia durante el ejercicio mediante las teclas + / -.

1. Puede iniciar el ejercicio inmediatamente presionando las teclas START / STOP. Regule el nivel de resistencia durante el ejercicio presionando las teclas + / -.
2. Puede iniciar el ejercicio estableciendo un valor objetivo para el ejercicio. Presione la tecla + / - hasta que aparezca el texto manual en en la parte inferior del monitor numérico principal.
3. Presione la tecla SET para poder acceder al establecimiento de los valores objetivo.
4. TIME = establezca la duración que desee para el ejercicio presionando las teclas + / -. Al presionar la tecla SET pasará a la siguiente configuración.
5. DISTANCE = establezca la distancia que desee para el ejercicio presionando las teclas + / -. Al presionar la tecla SET pasará a la siguiente configuración.
6. KCAL. = establezca el valor objetivo de consumo de energía para el ejercicio presionando las teclas + / -. Al presionar la tecla SET pasará a la siguiente configuración.
7. PULSE = establezca el límite superior para el valor del ritmo cardiaco durante el tiempo de duración del ejercicio presionando las teclas + / -: en el monitor aparecerán los símbolos del corazón y una flecha hacia arriba. Presione la tecla SET para pasar a determinar el límite inferior del valor del ritmo cardiaco: en el monitor aparecerán los símbolos del corazón y una flecha hacia abajo. Establezca el límite inferior para el valor del ritmo cardiaco durante el tiempo de duración del ejercicio presionando las teclas + / -. En caso de que el valor de su ritmo cardiaco exceda los límites establecidos, el contador le avisará haciendo parpadear de forma intermitente la flecha del límite en cuestión en el monitor. Después de esto podrá retornar al establecimiento de la duración del ejercicio (TIME) presionando la tecla SET.
8. Puede iniciar el ejercicio presionando la tecla START / STOP. Empiece a pedalear y regule en caso de que sea necesario el nivel de resistencia durante el ejercicio.
9. Puede interrumpir el ejercicio presionando la tecla START / STOP (en el monitor del contador figura el texto Over). Los datos del programan permanecen almacenados en la memoria del contador durante 5 minutos, de modo que podrá reanudar el ejercicio interrumpido presionando nuevamente la tecla START / STOP.
10. Puede concluir el ejercicio presionando la tecla RESET estando el contador en el estado de interrupción.
11. En caso de que haya determinado un valor objetivo, el contador emitirá una señal acústica y el valor del monitor comenzará a parpadear intermitentemente cuando se haya alcanzado el valor objetivo. Ponga el monitor a cero presionando primero la tecla START / STOP y después la tecla RESET.

EJERCICIO TARGET HR (RITMO CARDIACO CONSTANTE)

En el ejercicio Target HR puede determinar el nivel de ritmo cardiaco constante que desee; durante la realización del ejercicio el aparato se ocupa automáticamente de que el nivel del ritmo cardiaco establecido por usted se mantenga independientemente de la velocidad del pedal.

1. Presione las teclas de flecha hasta que en la parte inferior del monitor numérico principal aparezca el texto Target HR.
2. Determine el nivel de ritmo cardiaco constante que desee para el ejercicio presionando la tecla SET. En el monitor aparece el texto PULSE así como los símbolos del corazón y las flechas hacia arriba y hacia abajo. Puede establecer el nivel objetivo de ritmo cardiaco presionando las teclas + / -. Al presionar la tecla SET podrá pasar a la siguiente configuración.
3. TIME = establezca la duración que desee para el

ejercicio presionando las teclas + / -. A presionar la tecla SET pasará a la siguiente configuración.
4. DISTANCE = establezca la distancia que desee para el ejercicio presionando las teclas + / -. Al presionar la tecla SET pasará a la siguiente configuración.
5. KCAL. = establezca el valor objetivo de consumo de energía para el ejercicio presionando las teclas + / -. Presionando la tecla SET retornará al establecimiento de la duración del ejercicio (TIME).
6. Comience el ejercicio presionando la tecla START / STOP. Empiece a pedalear y en caso de que sea necesario, regule el nivel del ritmo cardiaco continuo durante el ejercicio presionando las teclas de flecha.
7. Puede interrumpir el ejercicio presionando la tecla START / STOP (en el monitor del contador figura el texto Over). Los datos del programan permanecen almacenados en la memoria del contador durante 5 minutos, de modo que podrá reanudar el ejercicio interrumpido presionando nuevamente la tecla START / STOP.
8. Puede concluir el ejercicio presionando la tecla RESET estando el contador en el estado de interrupción.
9. En caso de que haya determinado un valor objetivo, el contador emitirá una señal acústica y el valor del monitor comenzará a parpadear intermitentemente cuando se haya alcanzado el valor objetivo. Ponga el monitor a cero presionando primero la tecla START / STOP y después la tecla RESET.

PERFILES DE EJERCICIO

1. Presione las teclas de flecha una vez que el contador haya sido puesto en marcha (flecha hacia arriba y flecha hacia abajo) hasta que en el monitor del contador aparezca tanto el distintivo de perfil (P1 - P8) como el modo de perfil. Todos los perfiles son los denominados perfiles de momento constante de biela: cuanto más rápidamente pedalee, más rápidamente avanza la distancia medida por el contador. La duración prefijada para todos los perfiles es de 20 minutos.
2. Seleccione el perfil que desee haciendo uso de las teclas de flecha. Presionando la tecla SET pasará a la determinación del tiempo del perfil de ejercicio: por medio de las teclas de flecha podrá fijar el tiempo con intervalos de 5 minutos entre 10:00 y 90:00 minutos.
3. Comience el ejercicio presionado la tecla START / STOP. Empiece a pedalear. Durante la realización del ejercicio puede cambiar el nivel de resistencia de aquella parte del perfil que esté realizando en ese momento presionando las teclas de flecha: flecha hacia arriba aumenta la resistencia, flecha hacia abajo la reduce.
4. Puede interrumpir el ejercicio presionando la tecla START / STOP (en el monitor del contador figura el texto Over). Los datos del programan permanecen almacenados en la memoria del contador durante 5 minutos, de modo que podrá reanudar el ejercicio interrumpido presionando nuevamente la tecla START / STOP.
5. Puede concluir el ejercicio presionando la tecla RESET estando el contador en el estado de interrupción. En caso de que realice el perfil hasta el final, el contador emitirá una señal acústica y el valor del monitor empezará a parpadear intermitentemente cuando se haya alcanzado el valor objetivo. Ponga el monitor a cero presionando primero la tecla START / STOP y después la tecla RESET.

RECOVERY – MEDICIÓN DEL RITMO CARDIACO DE RECUPERACIÓN

Mide su ritmo cardiaco de recuperación una vez concluido el ejercicio.

1. Podrá acceder a la medición del ritmo cardiaco de recuperación presionando la tecla RECOVERY. En el monitor aparecerá el texto Recovery.
2. La medición comienza automáticamente y dura dos minutos.

¡IMPORTANTE! En caso de que se produzca una irregularidad durante la medición del ritmo cardiaco, el texto Err. sustituirá al valor del ritmo cardiaco.

3. Al término del periodo de medición aparecerá en el monitor la relación de recuperación del ritmo cardiaco expresada en forma de porcentaje. Cuánto más pequeña sea la cifra indicada, mejor es la condición física de que goza. Observe que su resultado está en relación con el ritmo cardiaco que tenía en el momento inicial de la medición y que su resultado es personal y por consiguiente no comparable directamente con los resultados de otras personas. Para garantizar la veracidad del resultado de la medición procure no cambiar las circunstancias de la misma. Siempre empiece la medición en el mismo nivel del pulso.
4. Para pasar de la medición del ritmo cardiaco de recuperación a la visualización general del monitor, presione la tecla RESET; el contador pasará al monitor general automáticamente después de transcurrido un minuto de la finalización de la medición.

TRANSPORTE Y ALMACENAMIENTO

Siga estas instrucciones al trasladar y mover la bicicleta, ya que levantarla incorrectamente puede forzarle la espalda u otros accidentes:

NOTA: Siempre cierre el interruptor de alimentación y desenchufe el cable de alimentación antes de mover el equipo.

Incline la bici hasta que quede apoyada únicamente en las ruedas del soporte. Para dejarla de nuevo, bájela manteniéndose siempre detrás del sillín.

Para evitar malfuncionamientos de la bicicleta, guárdela en sitio seco con la menor variación de temperatura posible y protegida del polvo.

MANTENIMIENTO

Los equipos Tunturi requieren muy poco mantenimiento. Verifique sin embargo de tiempo en tiempo que todos los tornillos y tuercas estén ajustados.
- Después de ejercitar, seque siempre todas las piezas del equipo con un paño suave, absorbente. No use disolventes. El sudor causa la corrosión; recomendamos por lo tanto que usted proteja todas las superficies de

métal fuera de las cubiertas plásticas con la cera de Teflon.

- Nunca quite la carcasa protectora del equipo.
- Si la bicicleta no se usa por un largo período, la cinta de transmisión puede deformarse temporariamente, lo que puede producir una sensación de pedaleo levemente desparejo. Después de unos minutos de uso, sin embargo, el efecto desaparecerá al retornar la cinta a su forma original.

DEFECTOS DE FUNCIONAMENTO

Pese al continuo control de calidad que realizamos, el equipo puede presentar defectos o malfuncionamientos debidos a fallos en componentes individuales. En la mayoría de los casos no es necesario llevar todo el equipo a reparar, y generalmente es suficiente con reemplazar la parte defectuosa. En el reverso de esta guía encontrará la lista de piezas. Utilice sólo piezas de repuesto mencionadas en la lista de piezas de repuesto.

En el caso que se produzcan funciones anormales en el equipo desenchufar la máquina y espere aproximadamente un minuto. Vuelva a poner en marcha la máquina para comprobar que el aparato ya funciona adecuadamente. En este caso puede seguir utilizando el equipo. Si el problema persiste, póngase en contacto con el distribuidor del equipo.

DATOS TECNICOS

Largo.....146 cm
Ancho .....65 cm
Alto.....157 cm
Peso.....63 kg

Todos los modelos Tunturi cumplen los requerimientos de las directivas EMC de la UE sobre compatibilidad electromagnética (89/336/EEC) y equipo eléctrico diseñado para su uso dentro de ciertos límites de tensión (73/23/EEC). Por lo tanto, este producto ostenta la etiqueta CE.

Todos los modelos Tunturi en versión norteamericana (115 V) cumplen con los requisitos de compatibilidad electromagnética de la FCC y por consiguiente llevan la etiqueta de la FCC. Los modelos Tunturi en versión norteamericana cumplen los requerimientos de las directivas UL 1647 y CSA C 22.2 No. 68-92.

Todos los modelos Tunturi cumplen los standards EN de precisión y seguridad (EN-957).

Debido a su política de continuo desarrollo de productos, Tunturi se reserva el derecho de cambiar las especificaciones sin previo aviso.

NOTA: La garantía no cubre daños debidos a negligencias en los procedimientos de montaje, ajuste y mantenimiento descritos en esta guía. Deben seguirse estrictamente estas instrucciones en el montaje, uso y mantenimiento de su equipo. Cambios o modificaciones no expresamente aprobados por Tunturi Oy Ltd no están autorizados a los usuarios.

Le deseamos muchas agradables sesiones de entrenamiento con su nuevo compañero de entrenamiento Tunturi.

INNEHÅLL

BRUKSANVISNING 48
MONTERING 48
ATT TRÄNA MED TUNTURI 51
TRANSPORT OCH 54
FÖRVARING 54
UNDERHÅLL 54
TEKNISKA DATA 54

BRUKSANVISNING

Läs noga igenom denna handbok innan du monterar upp, använder eller reparerar ditt nya träningsredskap. Spara denna handbok; den innehåller information som du behöver nu och i framtiden för att använda och underhålla ditt redskap. Följ alltid dessa instruktioner noggrannt. Observera att garantin inte täcker skador uppkomna genom försumlighet av inställningen och justeringar eller underlåtenhet att följa givna anvisningarna.

BEAKTANSVÄRT RÖRANDE HÄLSAN

- Konsultera din läkare innan du inleder ditt träningsprogram.
- Om du känner dig illamående, får svindel eller uppvisar andra onormala symtom under träningen, skall du omedelbart avbryta träningen och vända dig till din läkare.
- Värm upp före varje träningspass (långsam trampning med lågt motstånd) och avsluta med avslappningsövningar och muskelsträckningar för att undvika träningsvärk.

BEAKTANSVÄRT RÖRANDE

TRÄNINGSMILJÖN

- Redskapet får inte användas utomhus.
- Placera redskapet på ett så plant underlag som möjligt.
- Kontrollera att träningslokalen har en god ventilation. Undvik dock träning i dragiga lokaler, eftersom det kan leda till förkylning.
- Redskapet tål vid träning en omgivning från +10°C till +35°C. Redskapet kan lagras vid temperaturer mellan -15°C och +40°C. Luftfuktigheten i tränings- eller upplagringsomgivningen får aldrig överskrida 90 %.

BEAKTANSVÄRT RÖRANDE

REDSKAPETS ANVÄNDNING

- Skydda mätaren mot solljus och torka alltid ytan av ytan på mätaren om du ser svettdroppar på den.
- Föräldrar och andra personer som har ansvar för barn skall beakta, att barnens naturliga lekbehov och experimentlust kan leda till situationer, för vilka redskapet inte är avsett. Om barn får använda redskapet, måste föräldrarna eller andra ansvariga personer beakta barnens psykiska och fysiska utveckling och framför allt barnens natur. Barn skall erhålla handledning i redskapets användning.
- Kontrollera att redskapet är i skick innan du inleder träningen.Använd aldrig ett redskap som är sönder.
- Luta dig aldrig mot mätaren.
- Tryck på tangenterna med fingertopparna; naglar kan skada tangentmembranet.
- Använd aldrig redskapet, när sidokåporna inte är på plats.
- För undvikande av skador rekommenderas att redskapet placeras på ett skyddat underlag.
- Redskapet får endast användas av en person åt gången.
- Håll i styret vid på- och avstigning.
- Använd lämpliga kläder och skor när du tränar.
- Utför endast de service-och justeringsåtgärder som beskrivs i denna bruksanvisning. Givna anvisningar bör följas.
- Redskapet får inte användas av personer som väger över 110 kg.
- Redskapet är avsett för träning i hemmet! Tunturi Ltd:s garanti gäller fel eller brister som uppkommer vid användning i hemmet (24 månader).

VÄLKOMMEN TILL TUNTURIS

TRÄNINGSVÄRLD!

Ditt val visar att du verkligen vill investera i din kondition och ditt välbefinnande; det visar också att du verkligen värdesätter hög kvalitet och stil. Med ett träningsredskap från Tunturi har du valt en säker och motiverande produkt av hög kvalitet till träningspartner. Oberoende av vilken målsättning du har, är vi säkra på att det här är den rätta utrustningen för att du skall nå ditt mål. Du kan hitta information on hur du ska använda ditt träningsredskap och hur man tränar effektivt pä Tunturis webplats på adressen **WWW.TUNTURI.COM.**

MONTERING

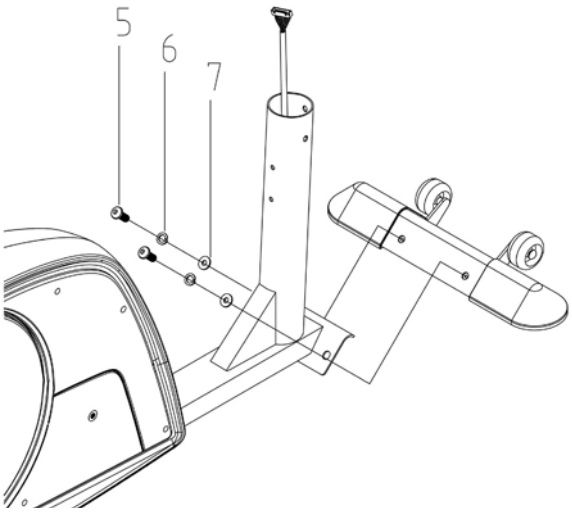
För montering behövs två personer. Börja med att packa upp och kolla att du har följande delar:

1. Ram
2. Främre stöd
3. Bakre stöd
4. Ramstolpe
5. Handtag (2 st.)
6. Fotplattor (2 st.)
7. Mätare
8. Handstöd
9. Metallstång
10. Nätsladd
11. Påse med installationstillbehör (innehållet har

märkts ut med * i reservdelsförteckningen): spara tillbehören, för du kan behöva dem bl.a. till att göra inställningar på redskapet

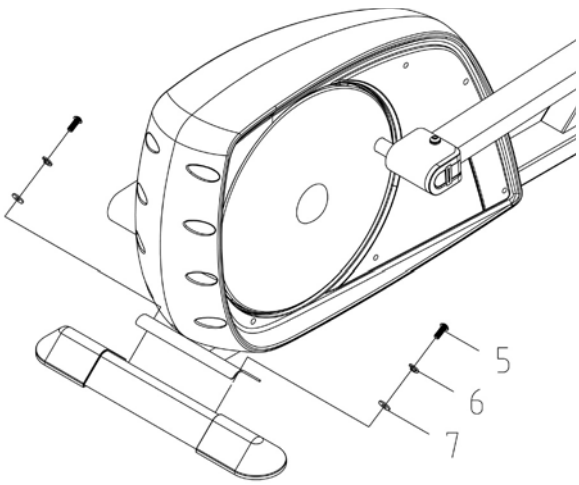
Det finns en reservdelsförteckning i slutet av denna bruksanvisning. Om du märker ett problem, kontakta din handlare och uppge alltid modell och serienummer. I förpackningen finns det även en silikatpåse som absorberar fukt under lagring och transport. Släng påsen när du packat upp redskapet. Riktningarna vänster, höger, fram och bak används så som man uppfattar dem när man sitter i träningsställning. Placera redskapet så att du har ett fritt utrymme på minst 100 cm framför, bakom och på båda sidorna.

FRÄMRE STÖDET



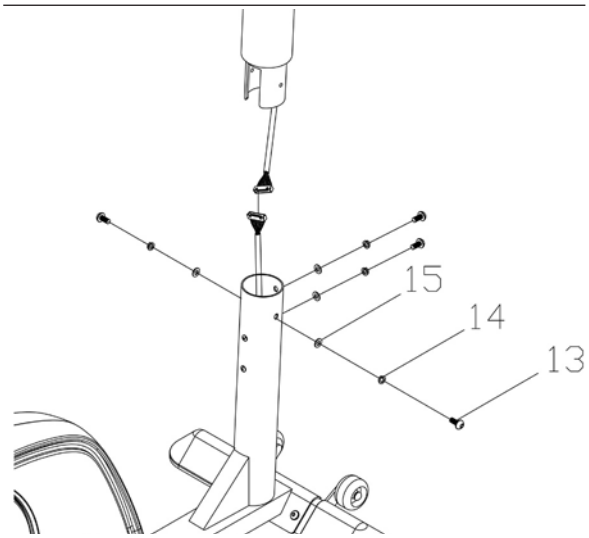
Fäst det främre stödet med transporthjulen vid ramen med två skruvar, brickor och låsbrickor.

BAKRE STÖDET



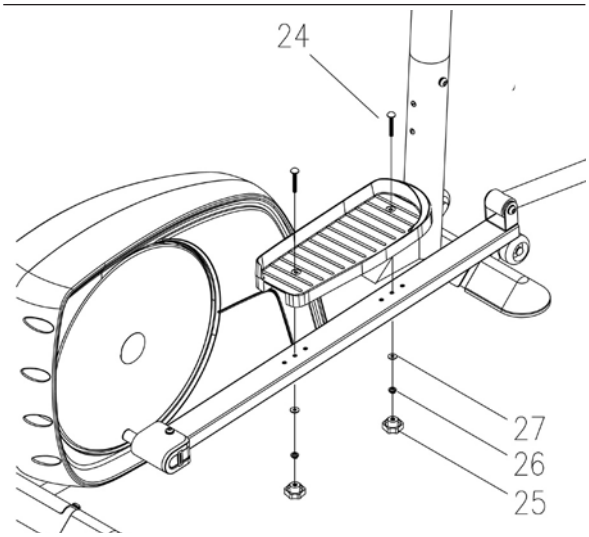
Tryck fast plastskydden i ändorna på det bakre stödet och fäst stödet vid ramen med två skruvar, brickor och låsbrickor.

RAMSTOLPEN



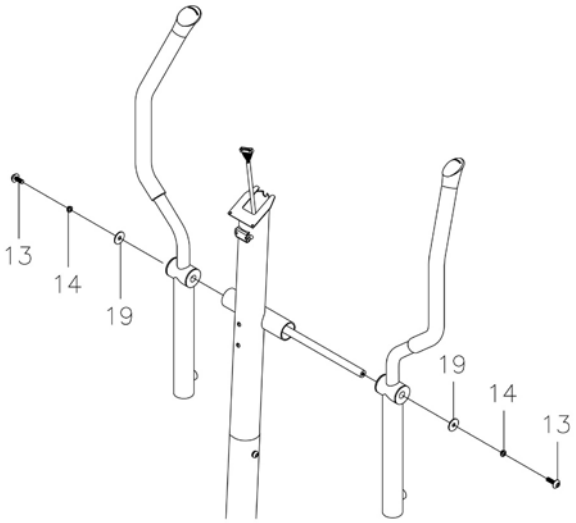
Ta bort gummibandsfästet på mätarledningen som kommer ur ramröret. Koppla mätarledningen från ramröret till kontakten i ramstolpen. För in ramstolpen i ramröret: var noga med att inte skada mätarledningen! Fäst stolpen med fyra brickor, låsningsbrickor och fästskruvar. Dra åt hårt.

PEDALERNA

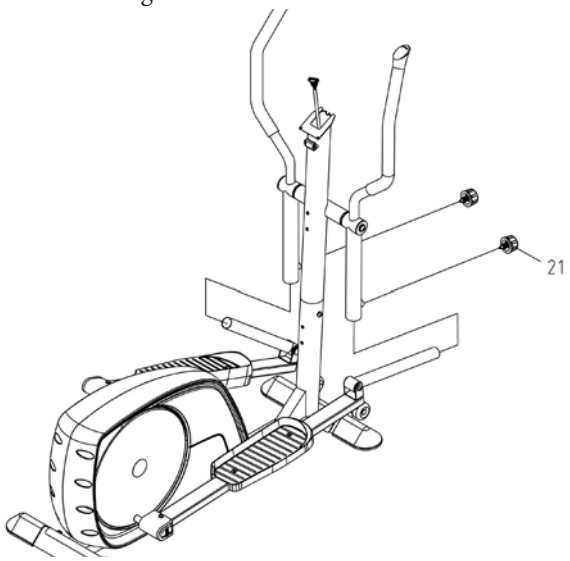


Fäst pedalerna på önskat ställe på pedalarmen med två skruvar, två brickor per skruv och en fästmutter.

HANDTAG

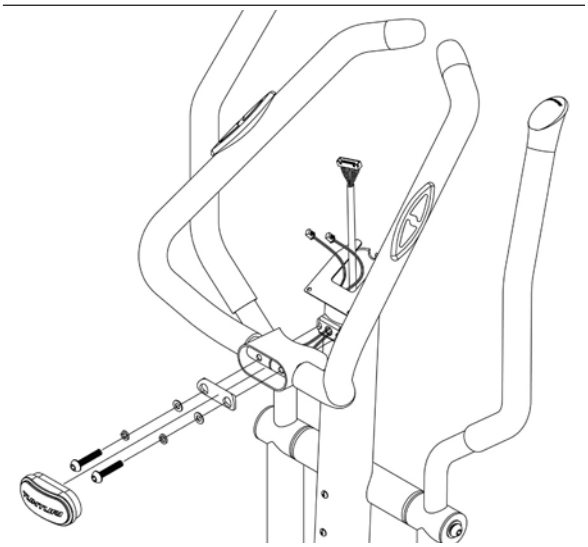


För metallstången genom lagerhuset för det vänstra handtaget, placera handtaget bredvid fästhålet på stolpen och för stången även genom axelhålet. Tryck därefter fast det högra handtaget i ändan på metallstången och lås stången genom att fästa en stor bricka, en låsbricka och en fästskruv i ändan på lagerhus. Dra åt handtagen med två sexkantshålskruvar.

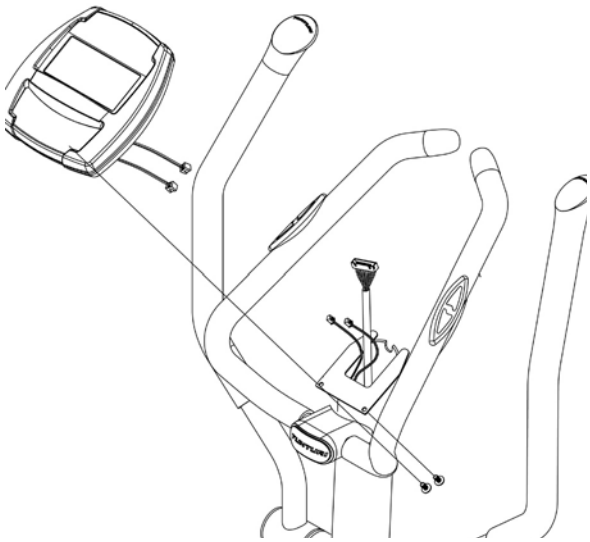


För den vänstra pedalarmen framåt, så att du kan föra in fäströret i den främre ändan av pedalarmen i handtaget. Välj önskad fästpunkt (se Justering av pedalarm) och fäst handtaget vid fotpedalen med en justerskruv. Gör samma sak med det högra handtaget.

MÄTAREN OCH HANDSTÖDET

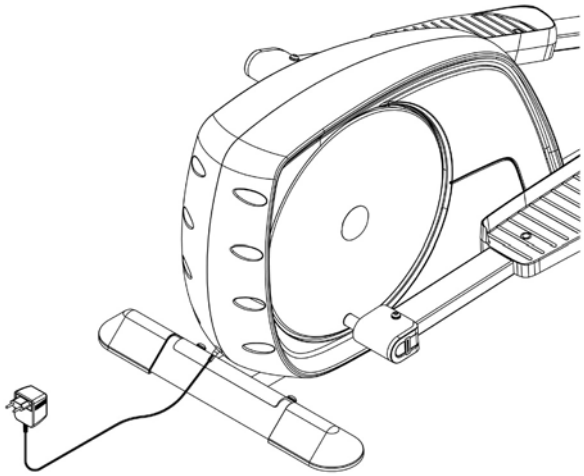


Fästa handstödsröret på det främre stomröret. Lossa på plastskydden på fästskruvarna och skjut handpulskablarna genom hålet på främre stomröret. Fästa skruvarna så tätt att handstödet inte kan röra sig under träningen. Återställa plastskydden på plats ovanpå fästskruvarna.



Lossa på de två fästskruvarna i botten av mätaren. Förbinda kabeln från främre stomröret och pulskablarna med mätarens anslutningar. Skjut mätaren in i ändan av främre stomröret och fästa mätaren på sin plats med fästskruvar. Akta för att inte skada kablarna!

NÄTSLADD



Anslut nätsladden till uttaget ovanför det bakre stödbenet. Anslut transformatorns nätsladd till vägguttaget.
* Drag ur stickproppen efter varje träningspass.
* Kontrollera att nätsladden inte hamnar under redskapet.

OBS! I modellen C35 finns det ett ytterligare batterifack på mätarens bakdel. Det vill säga att ergometern kan användas med nätström eller med 4 styck C-batterier. Används endast batterier beakta att servobromsen utnyttjar batterierna ganska snabbt. Vi rekommenderar att du använder nätström som den primära strömkällan. Beakta också att mätarens klocka använder ström från batterier när ergometern inte är kopplad in i någon annan strömkälla. Annars skulle klockan bli nollställd.

ATT TRÄNA MED TUNTURI

JUSTERING AV PEDALARM

Justera höjden för pedalarmarna på följande sätt: vrid vredet ett varv motsols och dra ut knoppen, så att fäströret till pedalarmen kan röra sig fritt upp och ned. Fäst pedalarmen genom att släppa greppet om knoppen när höjden är lämplig. Vredet åker tillbaka med ett klick. Dra därefter åt vredet medsols. **OBS!** Försäkra dig alltid om att vredet är ordentligt åtdraget, innan du börjar träna. Justera höjden på en pedalarm så, att den elliptiska rörelsen känns behaglig i vristerna i varje fas av rörelsen..

TRÄNINGSNIVÅ

Om du inte har tränat på länge borde du kolla upp din kondition och konsultera en läkare om du är över 40, din kondition är dålig, du har en kronisk sjukdom eller andra hälsoproblem, eller du har muskelskador eller andra besvär med musklerna. Personer med hjärtsjukdomar, cirkulationsbesvär eller någon annan riskfaktor borde definitivt låt sig undersökas innan de börjar träna. För uthålligheten är det bra att träna minst tre gånger i veckan, men kom ihåg att för din hälsa är en gång i veckan bättre än ingenting alls. Effekterna av träningen kan du se efter bara några veckor. Om du har dålig kondition, börja då med träningspass på 20 minuter. När din kondition blir bättre kan du träna i 30-60 minuter beroende på vilken målsättning du har.

Den träning som bäst förbättrar din allmänkondition är lagom effektiv, inte för tung och inte för lätt. Det är bra att svettas under träningen, men det är viktigt att man ändå kan tala utan besvär. Denna typ av träning kallas aerobisk träning eller uthållighetsträning och din kropp producerar den energi som behövs genom att bränna fett med hjälp av syre. Det leder å sin sida till en minskning i fettvävnad. Oberoende av vilken din målsättning är når du bästa resultat genom att träna på rätt ansträngningsnivå och det bästa måttet på det är din puls. Ta först reda på din maximipuls, dvs. på vilken nivå pulsen inte längre stiger trots att ansträngningen höjs. Om du inte känner till din maximipuls, kan du använda följande formeln som riktgivare:

208 – 0,7 X ÅLDERN

Denna baserar sig på genomsnittet, men maximipulsen varierar från person till person. Maximipulsen går i medeltal ner med en enhet per år. Om du hör till någon av de riskgrupper som nämndes ovan, be en läkare mäta din maximipuls åt dig. Vi har definierat tre olika pulsområden för att hjälpa dig när du sätter upp mål för träningen.

NYBÖRJARE ● 50-60 % av maximipulsen

Denna nivå lämpar sig också för viktväktare, rehabiliteringspatienter och personer som inte har tränat på länge. Tre träningspass i veckan på minst en halvtimme var rekommenderas. Regelbunden träning förbättrar andnings- och cirkulationskapaciteten hos nybörjare betydligt och du kommer snabbt att märka förbättringen.

MOTIONÄR ● 60-70 % av maximipulsen

Denna nivå är perfekt för att förbättra och upprätthålla konditionen. Även en måttlig ansträngning utvecklar hjärtat och lungorna effektivt, om du tränar i minst 30 minuter åtminstone tre gånger i veckan. För att ytterligare förbättra din konditon, höj antingen träningsfrekvensen eller ansträngningen, men inte båda på samma gång!

AKTIV IDROTTARE ● 70-80 % av maximipulsen

Träning på denna nivå lämpar sig bara för personer med mycket bra kondition och bör föregås av träning för lång uthållighet. I ett träningsprogram är det lika viktigt med vila som med träning. Om du t.ex. tränar samvetsgrant i tre veckor, är det bra att göra veckan efter lite lättare.

PULSMÄTNING

Pulsmätningen i C35 görs med sensorer i styrstången. Sensorerna mäter pulsen alltid när båda sensorerna berörs samtidigt. Ett pålitligt mätresultat förutsätter att huden hela tiden berör sensorerna och att huden är aningen fuktig. För torr och för fuktig hud gör att handpulsmätningen fungerar sämre.

Pulsen kan också mätas telemetriskt. C35 har en inbyggd pulsmottagare kompatibel med Polar telemetrisk pulsöverföring. Sändaren kan köpas som tillbehör. C35 fungerar inte med koderade sändaren.

TRÅDLÖS PULSMÄTNING

Trådlös pulsmätning, där elektroderna i en sändare på bröstkorgen överför hjärtats slag med hjälp av ett elektromagnetiskt fält till mätaren, har visat sig vara det tillförlitligaste sättet att mäta pulsen. För trådlös mätning av pulsen under träningen, skall du noggrant fukta de räfflade elektroderna i elektrodbältet med vatten eller saliv. Om du använder pulssändaren ovanpå skjortan, skall skjortan fuktas under elektroderna. Spänn det elastiska bältet med sändaren kring bröstet under bröstmusklerna, så att elektroderna hela tiden har hudkontakt under träningen. Bältet får dock inte vara så spänt att andningen försvåras. Pulsvärdet från pulssändaren överförs automatiskt till mottagaren upp till ett avstånd på 1 m. Pulsvärdet visas i displayen i det nedre högra hörnet av mätaren. Kontrollera din puls under träningen och speciellt det blinkande ljuset, den s.k. pulsindikatorn. Ljuset skall blinka i takt med hjärtat. Om du observerar ojämnhet i indikatorn eller extra pulsslag, fungerar mätningen inte tillförlitligt.

OBSERVERA NÄR DU ANVÄNDER TRÅDLÖS PULSMÄTNING

Om elektrodytorna inte är fuktiga, visar mätaren inget pulsvärde. Elektroderna skall då fuktas på nytt. Tänk också på att elektroderna skall värmas upp på huden till kroppstemperatur för att ge tillförlitliga resultat. Om det finns flera apparater för trådlös pulsmätning bredvid varandra, skall avståndet mellan dem vara minst 1,5 m. Om det bara finns en mottagare, men flera sändare, får endast en person med sändare befinna sig inom räckvidd för mottagaren under mätningen. När du tar av dig elektrodbältet, kopplas sändaren bort. Fukt kan dock hålla sändaren aktiverad, vilket förkortar batteriets livslängd. Därför är det viktigt att sändaren omsorgsfullt torkas av efter varje användning.

Observera när du väljer kläder att vissa fibrer i tyget (t.ex. polyester, polyamid) genererar statisk elektricitet och kan därför hindra en tillförlitlig pulsmätning.

Observera att mobiltelefoner, tv-apparater och andra elektriska anordningar genererar ett elektromagnetiskt fält omkring sig och kan därför ge upphov till problem i pulsmätningen.

MÄTAREN

FUNKTIONSKNAPPARNA

1. SET
Välja målsättningsvärdena.

2. RESET
Nollställa träningsvärdena, sluta träning och återställ allmänna displayen

3. + / -
Sätta målsättningsvärdena, intensitetsjustering: öka motståndet / pulsen med plusknappen, minska motståndet/pulsen med minusknappen

4. RECOVERY
Mätningen av återhämtningspulsen.

5. START/STOP
Börja / avbryta träningen.

DISPLAYEN

1. PRESTATIONSHASTIGHET (/MIN)
Tramphastighet (RPM). Under avläsningen syns en pelare som visar hastigheten.

2. TRÄNINGSTID
00:00 – 99:59; mätning i en sekunds intervaller, h1:40-h9:59 mätning i en minuts intervaller

3. TRÄNINGSPULS
Hjärtsymbolen blinkar i takten med pulsmätningen. Displayens pilsymboler visar om pulsen överskrider eller underskrider det inställda gränsvärdet.

4. TRÄNINGSSTRÄCK (KM/MILES)
0.00-99.99 km/miles

5. TRÄNINGSHASTIGHET (KMH/MPH)
00.0-99.9 kmh/mph

6. ENERGIFÖRBRUKNING (KCAL)
Den estimerade totalenergiförbrukning under träningen, 0-9999 kcal

7. KLOCKA (CLOCK)
Realtidsklocka.

8. TERMOMETER (TEMP C / TEMP F)
Mäter rumstemperaturen antingen i Celsius eller Fahrenheit

9. FUKTIGHETSMÄTARE (HUMIDITY %)
Mäter fuktigheten i rummet, 0 – 100%.

10. DISPLAYEN AV DET VALDA FUNKTIONERINGSSÄTTET
Displayen visar det valda funktioneringssättet (Program= ett fabrikinstallerat program, Manual= ett manuellt inställt program, Recovery= mätningen av återhämtningspulsen, Target HR= pulsträning, Min Max = det utsatta under- och övergränsvärdet för pulsen)

11. DISPLAYEN AV TRÄNINGSPROGRAMMETS PROFIL
Visar profilen av det valda fabrikinstallerade programmet

12. DISPLAYEN AV KUMULATIV PULS
Mäts pulsen under träningssessionen ser man pulsens profil formas under träningens lopp.

13. BATTERIBYTE (BATTERY LOW)
En varning påminner om batteribytet.

ANVÄNDNING AV MÄTAREN

Mätaren sätts igång genom att trycka någon av mätarknapparna. Används ergometern inte i fem minuter släcks mätaren automatiskt av.

Välj mätningsenheten med kopplingen på mätarens bakdel. Du kan välja antingen metriska (km, km/h, Celsius) eller engelska (mile, mph, Fahrenheit) enheter.

Ställ mätarens klocka (clock) på följande sätt: Vid mätarens allmän display håll bägge pilknappar nedtryckna tre sekunder. Då kommer klockan fram i huvuddisplayen. Ställ tiden genom att trycka på pilknapparna; från timmar till minuter och tillbaka till allmänna displayenF kommer du genom att trycka på knappen SET.

MANUELL TRÄNING (MANUAL)

I manuella träningen kan du justera motståndet under träningens lopp genom att trycka på pilknapparna.

1. Du kan börja träningen genast genom att trycka på knappen START/STOP. Justera motståndet under träningens lopp med pilknapparna.
2. Du kan börja träningen genom att sätta gränsvärden för träningssessionen. Tryck på pilknappen tills ordet MANUAL står under huvuddisplayen.
3. Trycka på knappen SET för att sätta målsättningsvärden.
4. TIME = sätt en önskad träningstid med hjälp av plus- och minusknappar. Genom att trycka på knappen SET kommer du till nästa sättning.
5. DISTANCE = sätt en önskad träningssträck med hjälp av plus- och minusknappar. Genom att trycka på knappen SET kommer du till nästa sättning.
6. KCAL = sätt en önskad energiförbrukningsnivå med hjälp av plus- och minus- knappar. Genom att trycka på knappen SET kommer du till nästa sättning.
7. PULSE = sätt ett övre gränsvärde för träningspulsen med hjälp av plus- och minusknappar: på displayen visas ett hjärta och en pil uppåt. Tryck på knappen SET för att sätta ett nedre gränsvärde för träningspulsen: Displayen visar ett hjärta och en pil nedåt. Sätt ett nedervärde för träningspulsen genom att trycka på plus- och minusknappar. Om du överskrider eller underskrider de utsatta gränsvärdena visar displayen detta genom att blinka den ifrågavarande pilen. Efter detta återvänder du med knappen SET till att inställa träningstiden (TIME).
8. Du kan börja träningen genom att trycka på knappen START/STOP. Börja trampa och vid behov justera moståndet under träningens lopp.
9. Du kan avbryta träningen genom att trycka på knappen START/STOP (I displayen står ordet ”OVER”). Programinformationen lagras för fem minuter i mätarens minne; återvänder du inom denna tid gäller det bara att trycka på knappen START/STOP för att fortsätta med träningen.
10. Du kan sluta träningen genom att trycka på - knappen RESET när mätaren är i paustillståndet.
11. Har du utsatt ett målsättningsvärde ger mätaren en ljudsignal när den är i paustillståndet efter att målsättningsvärdet har uppnåtts. Nollställa siffrorna genom att först trycka på knappen START/STOP och därefter knappen RESET.

TARGET HR –TRÄNING (KONSTANT PULS)

I Target HR-träningen sätter du en önskad konstant puls. Under träningen sköter ergometern automatiskt om att pulsen förblir på samma nivå oavsett tramphastigheten.

1. Tryck på pilknappen tills ”Target HR” visas på huvuddisplayen.
2. Sätt den önskade konstanta pulsnivån för träningen genom att trycka på knappen SET-. På displayen visas ”PULSE” samt ett hjärta och pilen uppåt och nedåt. Målsättningspulsnivån sätts med plus- och minusknappar. Med knappen SET kommer du till nästa sättning.
3. TIME = sätt en önskad träningstid med hjälp av plus- och minusknappar. Genom att trycka på knappen SET kommer du till nästa sättning.
4. DISTANCE = sätt en önskad träningssträcka med plus- och minusknappar. Genom att trycka på knappen SET kommer du till nästa sättning.
5. KCAL = sätt en önskad energiförbrukningsnivå med hjälp av plus- och minus- knappar. Genom att trycka på knappen SET återvänder du till sättningen av träningstiden (TIME).
6. Börja träningen med att trycka på knappen START/STOP. Börja trampa och vid behov justera moståndet under träningens lopp.
7. Du kan avbryta träningen genom att trycka på knappen START/STOP (På displayen står ”OVER”). Programinformationen lagras för fem minuter i mätarens minne; återvänder du inom denna tid gäller det bara att trycka på knappen START/STOP igen för att fortsätta med träningen.
8. Du kan sluta träningen genom att trycka på knappen RESET när mätaren är i paustillståndet.
9. Har du utsatt ett målsättningsvärde ger mätaren en ljudsignal när den är i paustillståndet efter att målsättningsvärdet har uppnåtts. Nollställa siffrorna genom att först trycka på knappen START/STOP och därefter knappen RESET.

TRÄNINGSPROFILER

1. Efter att mätaren startats tryck pilknappen (pil uppåt eller nedåt) tills på displayen står en profilkod (P1-P8) och profilform. Alla profiler är så kallade standardmo tståndsprofiler; dvs ju mer du trampar desto snabbare framskrider du på din träningssträcka. Alla profiler har vid fabrikationen programmerats en längd av 20 minuter.
2. Välj en önskad profil med pilknappar. Genom att trycka på knappen SET kan du sätta träningstiden: med pilknappar kan du sätta tiden i fem minuters mellanrum mellan 10 och 90 minuter.
3. Börja träningen genom att trycka på knappen START/STOP. Börja trampa. Under träningens lopp kan du med pilknapparna ändra motståndsnivån av den profil, som du håller på att prestera; motståndet ökar genom att trycka på pilen uppåt, och motståndet minskar genom att trycka på pilen nedåt.
4. Du kan avbryta träningen genom att trycka på knappen START/STOP (på displayen står ordet ”OVER”). Programinformationen lagras för fem minuter i mätarens minne; återvänder du inom denna tid gäller det bara att trycka på knappen START/STOP

för att fortsätta med träningen.
5. Du kan sluta träningen genom att trycka på knappen RESET när mätaren är i paustillståndet. Slutför du profilen ger mätaren en ljudsignal och värdet på displayen börjar blinka efter att målsättningsvärdet uppnåtts. Nollställa displayen genom att först trycka på knappen START/STOP och därefter knappen RESET.

RECOVERY – MÄTNINGEN AV ÅTERHÄMTNINGSPULSEN

Mäta återhämtningspulsen efter träningen.

1. Mätningen kan du börja med att trycka på knappen RECOVERY. På displayen står "Recovery".
2. Mätningen börjar automatiskt och varar två minuter.

OBS! Förekommer störningar under mätningen syns det ingen avläsning på displayen; i stället står det "Err".

3. Till slutet av mätningen visar displayen pulsens återhämtningsrelation som procenttal. Ju mindre avläsning, desto bättre kondition har du. Beakta att dina resultater befinner sig i en relation till inledningsmomentens pulsnivå och att dina resultater är personliga prestationer som inte kan direkt jämföras med andras resultater.För att förbättra tillförlitligheten i mätningen av återhämtningspulsen bör du sträva efter att alltid göra mätningen på samma sätt och så noggrant som möjligt; börja mätningen så exakt som möjligt vid samma pulsnivå.
4. Återvändningen från aterhämtningsmätningen sker genom att trycka på knappen RESET; för övrigt återgår mätaren till den allmänna displayen en minut efter återhämtningsmätningen slutförts.

TRANSPORT OCH FÖRVARING

Vänligen följ nedanstående instruktioner när du vill flytta på redskapet, eftersom du med fellyft kan sträcka ryggen eller löpa risk för andra skador:

OBS! Koppla alltid av strömmen och dra ur elkabeln innan du börjar flytta på redskapet!

Redskapet är lätt att förflytta tack vare de inbyggda transporttrullarna. Ställ dig på framsidan av redskapet, fatta tag i handtagen och luta det framåt. Redskapet kan nu rullas bort.

För att försäkra sig om att redskapet fungerar felfritt bör man förvara det på ett torrt och dammfritt ställe med så jämn temperatur som möjligt.

UNDERHÅLL

Modellen C35 kräver så gott som inget underhåll. Kontrollera dock ibland att alla skruvar och muttrar är åtdragna.
- Vänligen rengör redskapet efter träningen med en mjuk absorberande duk. Använd inga lösningsmedel. Svett fräter metall; därför rekommenderar vi att du skyddar alla synliga metall delarna med till exempel skydsolja av teflon.
- Ta aldrig bort skyddskåporna på redskapet!
- Om redskapet inte används på en tid, kan det ge ett temporärt fel på transmissionsremmen. Detta kan leda till att motståndet känns ojämnt när du trampar. Efter några minuters användning går detta dock över, när remmen återtar sin ursprungliga form.

STÖRNINGAR VID ANVÄNDNING

OBS! Trots kontinuerlig kvalitetskontroll kan fel eller funktionsstörningar som beror på någon enskild komponent förekomma. Därför är det onödigt att hela redskapet skickas på reparation, eftersom det för det mesta räcker med att aktuell komponent byts.

Om ditt redskap fungerar på ett sätt som avviker från det normala, koppla bort strömmen och vänta i en minut. Koppla därefter på redskapet igen och kontrollera om felet är avhjälpt. Om felet inte upprepas, kan du använda redskapet normalt. Om felet inte avhjälps av detta, kontakta din försäljare. Uppge alltid redskapets modell och serienummer. Beskriv problemet, hur redskapet använts, och uppge inköpsdagen.

Kontakta din försäljare om du behöver reservdelar. Uppge alltid redskapets modell, serienummer och numret på reservdelar; du hittar en lista på reservdelar i slutet på den här handboken. Till apparaten får endast delar från reservdelslistan användas.

TEKNISKA DATA

Längd.....146 cm
Höjd .....157 cm
Bredd .....65 cm
Vikt.....63 kg

C35 uppfyller kraven i EU:s EMC-direktiv gällande elektromagnetisk kompatibilitet (89/336/EEC) och elutrustning som utformats för användning inom vissa gränser för spänningen (73/23/EEC). Därför är denna produkt CE-märkt.

C35 uppfyller EN-standarden för precision och säkerhet (EN-957).

På grund av vår policy för kontinuerlig produktutveckling förbehåller vi, Tunturi, oss rätten till ändringar.

OBS! Garantin gäller inte skador som uppkommit pga. underlåtande att iaktta de instruktioner för montering, justering och underhåll som beskrivits här. Instruktionerna måste följas noggrannt vid montering, användning och underhåll av redskapet. Redskapet som modifieras eller förändras på ett sätt som inte är godkänt av Tunturi Oy Ltd får inte användas.

Vi önskar dig mycket nöje i träningen med din nya träningspartner från Tunturi.

SISÄLTÖ

HUOMAUTUKSET JA VAROITUKSET 55
ASENNUS 55
KULJETUS JA SÄILYTYS 61
HUOLTO 61
TEKNISET TIEDOT 61

HUOMAUTUKSET JA VAROITUKSET

Tämä ohjekirja on tärkeä osa kuntolaitettasi: perehdy tähän oppaaseen huolellisesti ennen kuin asennat, käytät tai huollat kuntolaitettasi. Sinun on syytä myös säilyttää tämä opas, sillä se on jatkossakin oppaasi niin kuntolaitteesi tehokkaaseen käyttöön kuin huoltoonkin. Muista aina noudattaa tämän oppaan ohjeita. Huomaa, että takuu ei korvaa mitään vahinkoja, jotka ovat aiheutuneet tässä ohjekirjassa mainittujen asennus-, säätö- ja huolto-ohjeiden laiminlyönneistä.

HUOMIOITAVAA TERVEYDESTÄSI

● Ennen harjoittelun aloittamista käy varmistuttamassa terveydentilasi lääkärillä.
● Jos harjoittelun aikana tunnet pahoinvointia, huimausta tai muita epänormaaleja oireita, keskeytä harjoittelu välittömästi ja ota yhteys lääkäriin.
● Estääksesi lihasten venähtämisen tai kipeytymisen aloita ja päätä jokainen harjoituskerta verryttelyllä (hidasta poljentaa alhaisella vastuksella). Muista myös venytellä harjoittelun päätteeksi.

HUOMIOITAVAA HARJOITTELUYMPÄRISTÖSTÄ

● Laitetta saa käyttää vain sisätiloissa.
● Sijoita laite kovalle ja mahdollisimman tasaiselle alustalle. Aseta laite myös lattiaa suojaavalle alustalle.
● Huolehdi, että harjoitteluympäristö on riittävän hyvin ilmastoitu. Vilustumisen estämiseksi vältä kuitenkin harjoittelua vetoisissa tiloissa.
● Harjoitteluolosuhteissa laite kestää lämpötiloja +10 asteesta +35 asteeseen. Varastoitaessa laite kestää lämpötiloja -15 asteesta +40 asteeseen. Missään tapauksessa ilman kosteus ei saa ylittää 90 %.

HUOMIOITAVAA LAITTEEN KÄYTÖSTÄ

● Mikäli lasten annetaan käyttää laitetta, vanhempien tai muiden vastuullisten tulee ottaa huomioon lasten sekä henkinen että fyysinen kehitys ja ennen kaikkea luonne. Lapsia tulee valvoa ja opastaa laitteen oikeassa käytössä.
● Varmista ennen harjoittelun aloittamista, että laite on kaikin puolin kunnossa. Älä koskaan käytä viallista laitetta.
● Vain yksi henkilö kerrallaan saa harjoitella laitteella.
● Nouse laitteelle ja laitteelta ottaen tukea käsikahvoista.
● Käytä harjoittelun aikana asianmukaisia vaatteita ja kenkiä.
● Älä milloinkaan nojaa laitteen mittariin!
● Paina näppäimiä sormenpäällä; kynnet voivat vaurioittaa näppäinkalvoa.
● Älä käytä laitetta mikäli laitteen suojakotelot eivät ole paikallaan.
● Suojaa mittari auringonvalolta ja kuivaa mittarin pinta aina, mikäli sen päälle on tippunut hikivettä.
● Älä yritä tehdä laitteelle muita kuin tässä ohjekirjassa kuvattuja säätöjä tai huoltotoimenpiteitä.
● Laitteen ehdoton enimmäiskäyttäjäpaino on 110 kg.
● Laite on tarkoitettu kotikäyttöön. Tunturi Oy:n myöntämä takuu kattaa vain kotikäytössä ilmenneet viat ja puutteet; takuuaika on 24 kuukautta.

TERVETULOA TUNTURI-KUNTOILIJOIDEN JOUKKOON!

Valintasi osoittaa, että tahdot todella huolehtia kunnostasi; valintasi osoittaa myös sen, että arvostat korkeaa laatua ja tyylikkyyttä. Tunturi-kuntolaitteen myötä olet valinnut korkealuokkaisen, turvallisen ja motivoivan kuntolaitteen harjoituskumppaniksesi. Olkoon tavoitteesi kuntoilun saralla mikä tahansa, olemme varmoja, että tällä Tunturin kuntolaitteella tulet tavoitteesi saavuttamaan. Lisätietoa Tunturin kuntolaitteista sekä harjoittelusta löydät internetistä Tunturin kotisivuilta **WWW.TUNTURI.COM**.

ASENNUS

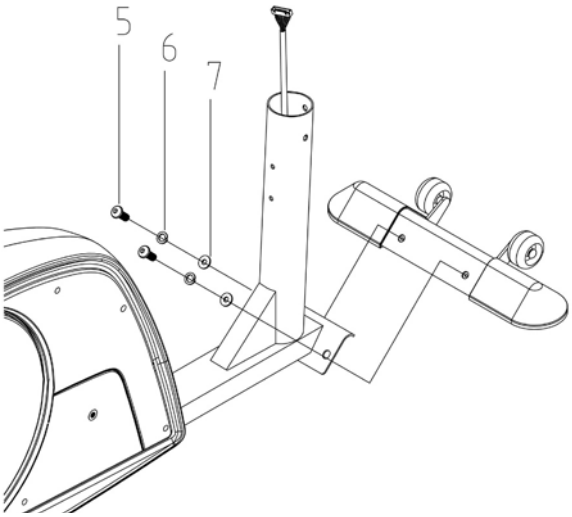
Avaa pakkauslaatikko leikkaamalla kulmat auki ja levitä sivut ja päädyt lattialle. Suosittelemme, että asennukseen osallistuu kaksi henkilöä. Varmista, että pakkaus sisältää seuraavat osat:

1. Runko
2. Etutukijalka
3. Takatukijalka
4. Eturunkoputki
5. Käsikahvat (2 kpl)
6. Jalkalaudat (2 kpl)
7. Mittari
8. Käsituki
9. Akselitanko
10. Muuntaja
11. Asennustarvikesarja (sisältö merkitty *:llä varaosaluetteloon): säästä asennustarvikkeet, sillä voit tarvita niitä mm. laitteen säätämiseen

Ota tarvittaessa yhteys laitteen myyjään ja ilmoita laitteen malli, sarjanumero sekä puuttuvan osan varaosanumero. Varaosaluettelon löydät käyttöohjeen

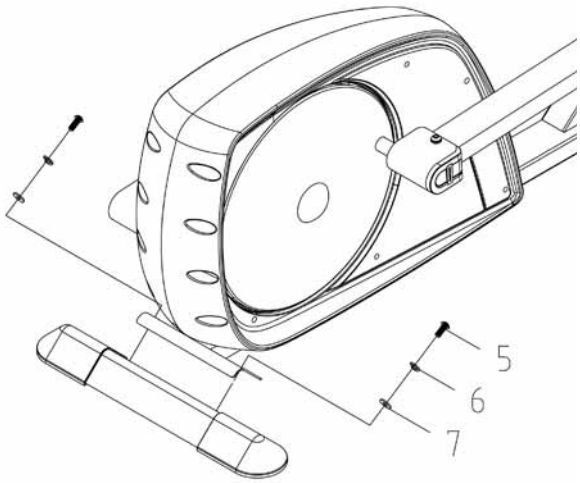
lopusta. Pakkauksessa on kuljetuksen ja varastoinnin aikana kosteutta imevä silikaattipussi, jolle ei ole enää käyttöä avattuasi pakkauksen. Ohjeessa esiintyvät nimitykset oikea, vasen, etu ja taka on määritelty harjoitusasennosta katsottuna. Aseta laite siten, että sen ympärillä on joka suuntaan vähintään 100 cm vapaata tilaa.

ETUTUKIJALKA



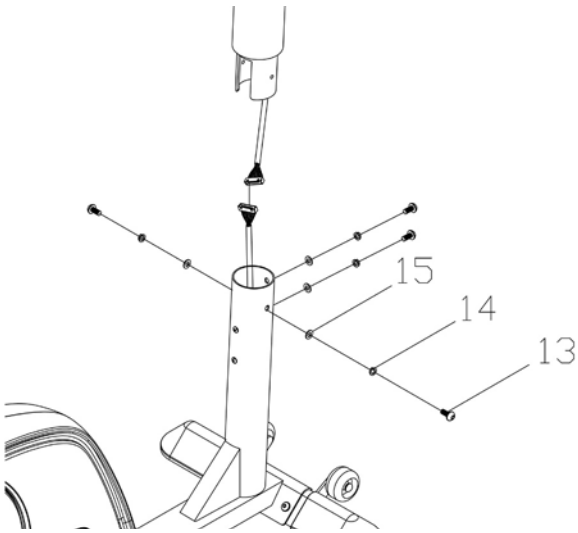
Kiinnitä siirtopyörillä varustettu etutukijalka runkoon kahdella pultilla, aluslaatalla ja lukituslaatalla.

TAKATUKIJALKA



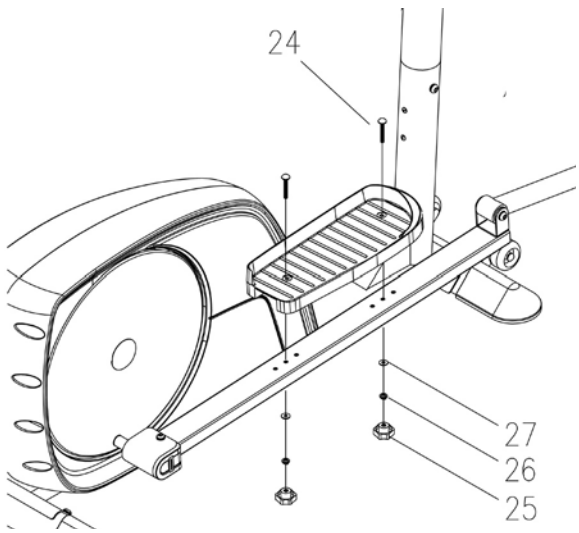
Paina muovisuojat takatukijalan päihin ja kiinnitä takatukijalka runkoon kahdella pultilla, aluslaatalla ja lukituslaatalla.

ETUPUTKI



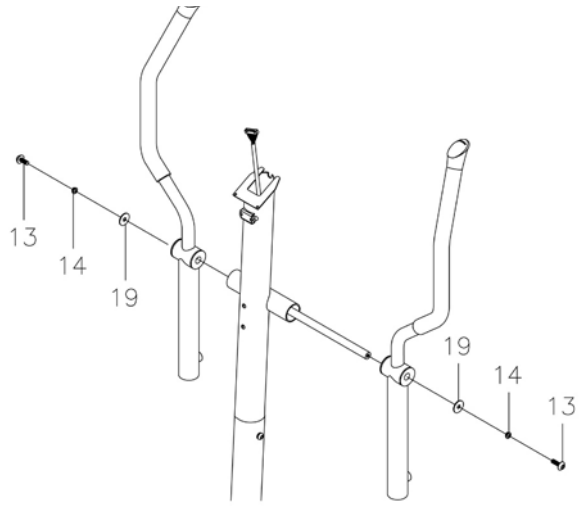
Poista runkoputkesta tulevan mittarijohdon kuminauhapidike. Liitä runkoputkesta tuleva mittarijohto etuputkessa olevaan liittimeen. Työnnä etuputki runkoputken sisään: varo vahingoittamasta mittarijohtoa! Kiinnitä etuputki neljällä aluslaatalla, lukituslaatalla sekä kiinnitysruuvilla tiukkaan.

JALKALAUDAT

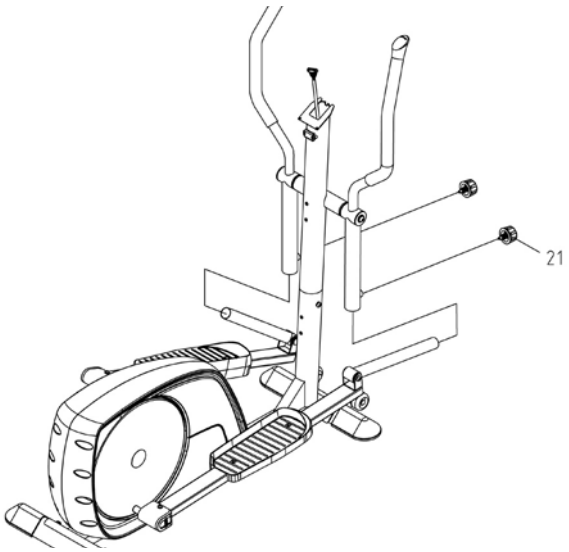


Kiinnitä jalkalaudat haluamaasi kohtaan poljinvartta kahdella ruuvilla , kahdella aluslaatalla / ruuvi sekä kiristysmutterilla.

KÄSIKAHVAT

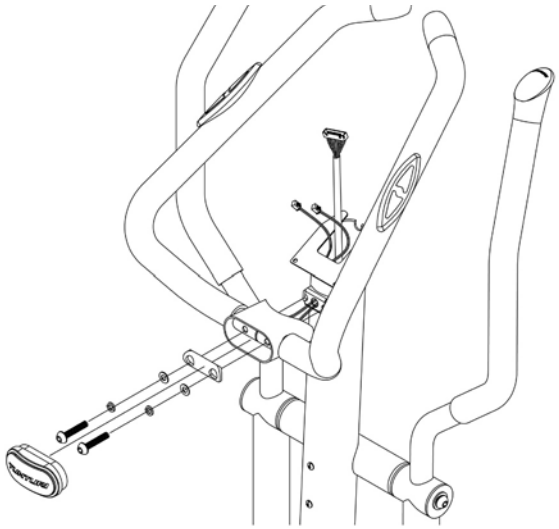


Työnnä käsitukien akselitanko vasemman kahvan laakeripesän läpi, aseta kahva etuputken kiinnitysreiän viereen ja työnnä tanko myös akselireiän läpi. Paina tämän jälkeen oikeanpuoleinen kahva metallitangon päähän ja lukitse tanko kiinnittämällä sen molempiin päihin suuri aluslaatta, lukituslaatta sekä kiinnitysruuvi. Kiristä kahvat kahdella kuusiokoloavaimella.

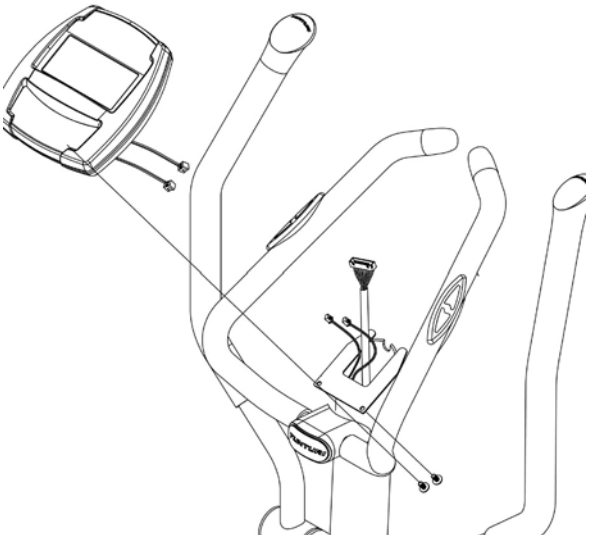


Työnnä vasemmanpuoleista poljinvartta eteenpäin siten, että voit työntää poljinvarren etupäässä olevan kiinnitysputken kahvan sisään. Valitse haluamasi kiinnityskohta (kts. Poljinvarren säätö) ja kiinnitä kahva jalkalautaan säätöruuvilla. Toista toimenpide oikeanpuoleiselle kahvalle.

MITTARI JA KÄSITUKI

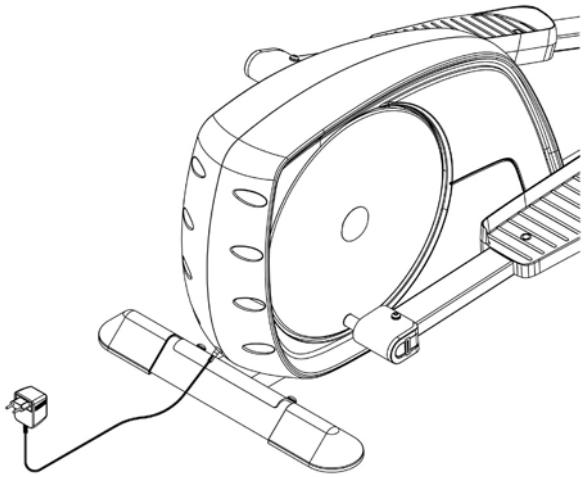


Kiinnitä käsituki etuputkeen. Poista kiinnitysruuvien päissä olevat muovisuojat ja työnnä käsipulssijohdot etuputken keskellä olevan reiän läpi. Kiristä ruuvit niin tiukkaan, ettei käsituki liiku harjoittelun aikana. Paina muovinen suoja paikalleen kiinnitysruuvien päälle.



Irrota mittarin pohjassa olevat kaksi kiinnitysruuvia. Yhdistä etuputkesta tuleva johto sekä pulssijohdot mittarin liittimiin. Työnnä mittari etuputken päähän ja kiinnitä mittari paikalleen kiinnitysruuveilla: varo vahingoittamasta johtoja.

MUUNTAJA



Kytke muuntajan johto takajalan yläpuolella olevaan pistokkeeseen. Kytke muuntaja pistorasiaan.
* Irroita muuntaja pistorasiasta aina harjoituksen päätteeksi.
* Tarkista, ettei muuntajan johto ole laitteen alla!

TÄRKEÄÄ! Myös C35:n mittarin taustapuolella on paristokotelo. Laitteen virtalähteenä voi siis toimia joko verkkovirta tai paristot (4 kpl C-paristoja). Mikäli virtalähteenä käytetään vain paristoja, on huomattava, että servojarru kuluttaa niitä melko nopeasti. Suosittelemme verkkovirran käyttöä laitteen virtalähteenä. Huomaa kuitenkin, että mittarin kello ottaa virran paristoista silloin, kun laite ei ole yhteydessä virtalähteeseen, muutoin kello nollautuu.

KÄYTTÖ

POLJINVARREN SÄÄTÖ

Säädä poljinvarsien korkeutta seuraavalla tavalla: käännä säätönuppia kierros vastapäivään ja vedä nuppia ulospäin niin, että poljinvarren kiinnitysputki pääsee vapaasti liikkumaan ylös- ja alaspäin. Kiinnitä poljinvarsi irrottamalla ote nupista kun säätökorkeus on sopiva. Säätönuppi loksahtaa paikalleen. Kiristä lopuksi säätönuppi myötäpäivään.

TÄRKEÄÄ! Varmista aina ennen harjoittelun aloittamista, että säätönuppi on kunnolla kiristetty. Säädä poljinvarren korkeus siten, että laitteen elliptinen liike tuntuu nilkoissasi miellyttävältä liikkeen jokaisessa vaiheessa.

OIKEA HARJOITUSTASO

Sinun kannattaa testauttaa kuntosi ja käydä lääkärintarkastuksessa, jos olet yli 40-vuotias, koet fyysisen kuntosi heikoksi, etkä ole kuntoillut pitkään aikaan, jos sinulla on jokin pitkäaikaissairaus tai muita terveydellisiä ongelmia tai jos sinulla on tuki- ja liikuntaelimistön vamma tai näihin liittyviä ongelmia. Henkilöiden, joilla on todettu sydän- ja verenkiertoelimistön sairauksia tai muita riskitekijöitä, kannattaa ehdottomasti mittauttaa peruskuntonsa ennen kuntoilun aloittamista. Jos haluat kehittää kuntoasi ja edistää terveyttäsi, olisi hyvä kuntoilla vähintään kolme kertaa viikossa. Harjoittelun vaikutukset tuntuvat jo muutaman viikon kuluttua. Jos kuntosi on huono, aloita noin 20 minuutin harjoituksella. Kun kuntosi paranee, pidennä aikaa 30 - 60 minuuttiin tavoitteistasi riippuen.

Parhaiten yleiskunnon kohottamiseen soveltuu liikunta, jonka teho on kohtuullinen ei liian rajua eikä liian löysää. Harjoittelun aikana hien tosin pitää nousta pintaan, silti on kyettävä puhumaan. Tällaista harjoitusta kutsutaan aerobiseksi eli kestävyysliikunnaksi, jonka aikana elimistö tuottaa lihasten tarvitseman energian polttamalla hapen avulla kehon rasvaa, jolloin rasvakudos vähenee. Olipa tavoitteesi harjoittelussa mikä hyvänsä, parhaaseen tulokseen pääset harjoittelemalla oikealla rasitustasolla. Paras rasitustason mittari on oman sydämen syketaajuus. Lähde liikkeelle selvittämällä ensin maksimisykearvosi eli se lyöntimäärä, josta sykkeesi ei enää nouse, vaikka rasitus lisääntyisikin. Jos et tiedä omaa maksimisykearvoasi, voit käyttää seuraavaa kaavaa suuntaa antavana:

208 – 0,7 X IKÄ

Maksimisyke voi vaihdella yksilöllisesti runsaastikin. Maksimisyke putoaa keskimäärin yhden sykkeen vuodessa. Varsinkin siinä tapauksessa, että kuulut johonkin mainituista riskiryhmistä, kannattaa sinun ehdottomasti varmistaa maksimisykkeesi lääkärin avustuksella. Olemme määritelleet kolme eri sykealuetta, joista löydät tavoitteitasi parhaiten vastaavat harjoittelualueet.

ALOITTELIJAN TASO • 50 - 60 % maksimisykkeestä

Tämä taso on sopiva laihduttajille, toipilaille ja niille, jotka eivät ole harrastaneet liikuntaa aikaisemmin tai pitkään aikaan. Suositeltava harjoitusmäärä on kolme kertaa viikossa vähintään puoli tuntia kerrallaan.

KUNTOILIJAN TASO ● 60 - 70 % maksimisykkeestä

Tämä taso sopii erinomaisesti kunnon kohottamiseen ja ylläpitämiseen. Tällä tasolla vahvistat sydäntäsi ja keuhkojasi edellistä tasoa enemmän, mutta rasitus tuntuu silti kohtuulliselta. Harjoituksen tulisi kestää kerrallaan vähintään puoli tuntia ja harjoituskertoja tulisi olla vähintään kolme viikossa. Mikäli haluat kohottaa kuntoasi edelleen, sinun on lisättävä joko harjoituskertoja tai harjoitustehoa (ei kuitenkaan molempia yhtäaikaa).

AKTIIVIKUNTOILIJAN TASO ● 70 - 80 % maksimisykkeestä

Harjoittelu tällä tasolla soveltuu vain erittäin hyväkuntoisille ja edellyttää jo pitkään jatkunutta kuntoilua.

Muista, että kunto-ohjelmassa lepo on yhtä tärkeää kuin

harjoittelu. Jos esimerkiksi harjoittelet kolme viikkoa tunnollisesti, kannattaa ottaa seuraava viikko hieman kevyemmin.

PULSSINMITTAUS

KÄSIANTUREIDEN AVULLA

C35:n pulssinmittaus perustuu käsituissa oleviin antureihin, jotka mittaavat pulssia aina kun laitteen käyttäjä koskettaa molempia sensoreita yhtäaikaisesti. Luotettava pulssinmittaus edellyttää että iho on jatkuvassa kosketuksessa antureihin ja että sensoreita koskettava iho on hieman kostea. Liian kuiva ja liian kostea iho heikentävät käsipulssimittauksen toimivuutta.

LANGATON SYKEMITTAUS

C35:n mittarissa on Polar-yhteensopiva sykevastaanotin, joten voit käyttää sykemittaukseen myös Polarin koodaamattomia sykevöitä. Sykevyö myydään lisävarusteena. Langaton sykemittaus on todettu luotettavimmaksi sykemittausperiaatteeksi. Mittauksessa rintakehälle kiinnitettävän lähettimen elektrodit siirtävät sykeimpulssit sydämestä sähkömagneettisen kentän avulla mittarille. Mikäli haluat mitata sykettä langattomasti harjoittelun aikana, kostuta huolellisesti lähetinvyössä olevat, ihoa vasten tulevat uralliset elektrodit vedellä tai syljellä. Mikäli käytät lähetintä paidan päällä, kostuta paita elektrodipintoja vastaavilta kohdilta. Kiinnitä lähetin joustavan vyön avulla sopivan tiukasti rintalihasten alapuolelle siten, että elektrodit pysyvät ihokontaktissa polkemisen aikana. Lähetin ei kuitenkaan saa olla liian tiukalla, jottei esim. normaali hengitys vaikeudu. Sykelähetin siirtää sydämen sykelukeman automaattisesti sykevastaanottimelle n. 1 m:n etäisyyteen saakka. Sykearvo näkyy mittarissa. Tarkkaile sykettäsi harjoittelun aikana ja erityisesti ns. sykeindikaattoria. Valon tulisi vilkkua sydämen tahdissa. Jos havaitset indikaattorissa rauhattomuutta, ylimääräisiä tai puuttuvia sykkeitä, mittaus ei toimi luotettavasti.

HUOMIOI LANGATONTA

SYKEMITTAUSTA KÄYTTÄESSÄSI

Mikäli elektrodipinnat eivät ole kosteat, sykelukema ei ilmesty mittarin näyttöön. Siksi jos elektrodit kuivuvat iholla, kostuta ne uudelleen. Muista myös, että elektrodien tulee antaa lämmetä iholla kehon lämpöisiksi, jotta mittaus toimisi luotettavasti. Jos langattomasti sykettä mittaavia laitteita on useampia vierekkäin, niiden välisen etäisyyden tulee olla vähintään 1,5 m. Vastaavasti jos käytössä on vain yksi vastaanotin, mutta useampi lähetin, saa mittauksen aikana lähetysetäisyydellä olla vain yksi henkilö, jolla on lähetin. Lähettimen toiminta lakkaa, kun otat sen pois yltäsi. Kosteus saattaa kuitenkin aktivoida lähettimen, jolloin patterin käyttöikä lyhenee. Siksi on tärkeätä kuivata lähetin huolellisesti käytön jälkeen.

Huomioi harjoitusvaatetuksessasi että tietyt vaatteisiin käytetyt kuidut (esim. polyesteri, polyamidi) tuottavat staattista sähköä, mikä saattaa estää luotettavan sykemittauksen.

Huomioi että matkapuhelin, tv ja muut sähkölaitteet muodostavat ympärilleen sähkömagneettisen kentän, joka aiheuttaa ongelmia sykemittauksessa.

MITTARI

PAINIKKEET

1. SET
Tavoitearvojen valinta

2. RESET
Harjoitusarvojen nollaus, harjoituksen päättäminen ja paluu käynnistystilaan

3. + / -
Tavoitearvojen asetus. intensiteetin säätö:lisää vastusta / sykettä +-painikkeella, vähennä vastusta / sykettä --painikkeella

4. RECOVERY
Palautussykkeen mittaus

5. START / STOP
Harjoituksen aloitus ja keskeytys

NÄYTÖT

1. SUORITUSNOPEUS (/MIN)
Poljinkierrosnopeus (RPM), lisäksi lukemanäytön alla on pylväs, joka osoittaa poljinnopeutta

2. HARJOITUSAIKA
00:00- 99:59: mittaus 1 sekunnin välein, h1:40-h9:59 mittaus 1 minuutin välein

3. HARJOITUSPULSSI
Sydän-symboli vilkkuu mitatun pulssin tahdissa. Näytön nuoli-symbolit osoittavat, mikäli pulssi ylittää asetetun ylärajan tai alittaa asetetun alarajan

4. HARJOITUSMATKA (KM / MILE)
0.00-99.99 km / mailia

5. HARJOITUSNOPEUS (KMH / MPH)
00.0-99.9 km/h / mph

6. ENERGIANKULUTUS (KCAL)
Arvioitu kokonaisenergiankulutus harjoituksen aikana, 0-9999 kcal

7. KELLO (CLOCK)
Reaaliaikakello

8. LÄMPÖMITTARI (TEMP C / TEMP F)
Huonelämpötilan mittari, Celsius tai Fahrenheit-asteikko

9. KOSTEUSMITTARI (HUMIDITY %)
Huonekosteuden mittari, 0-100 %

10. PARISTON VAIHTO (BATTERY LOW)
Varoitusnäyttö ilmoittaa mittarin paristojen vaihtotarpeen

11. VALITUN TOIMINTOTAVAN OSOITIN

Mittari osoittaa valitun harjoitustavan (Program = valmisohjelma, Manual = manuaaliharjoitus, Recovery = palautussykkeen mittaus, Target HR = sykeharjoitus, Min Max = sykkeen asetettu ala- ja yläraja)

12. PÄÄNUMERONÄYTTÖ
Valittu harjoitusarvo näkyy suurilla numeroilla mittarin keskellä; muita harjoitusarvoja voi samalla seurata ylärivin numeronäytöistä

13. HARJOITUSPROFIILINÄYTTÖ
Valittu harjoitusprofiili näkyy palkkeina mittarin alaosassa

MITTARIN KÄYTTÖ

Mittari käynnistyy painamalla mitä tahansa mittaripainiketta. Mikäli laite on käyttämättä 5 minuuttia, mittari kytkeytyy automaattisesti pois päältä.

Valitse haluamasi mittayksiköt mittarin taustapuolella olevan kytkimen avulla. Voit valita metriset (km, km/h, Celsius) tai englantilaiset (mailit, mph, Fahrenheit) yksiköt.

Aseta mittarin kellonaika (clock) seuraavasti: paina käynnitystilassa molempia nuolipainikkeita samanaikaisesti 3 sekunnin ajan. Päänumeronäyttöön tulee kellonäkymä. Tee ajanasetus nuolipainikkeilla, tunneista minuutteihin ja takaisin sekä käynnistystilaan pääset siirtymään SET-painikkeella.

MANUAL-HARJOITUS

Manual-harjoituksessa voit säätää vastustasoa harjoituksen aikana nuolipainikkeiden avulla.

1. Voit aloittaa harjoituksen heti painamalla START / STOP-painiketta. Säädä vastustasoa harjoituksen aikana nuolipainikkeilla.
2. Voit aloittaa harjoituksen asettamalla tavoitearvoja harjoitukselle. Paina nuolipainiketta, kunnes päänumeronäytön alla on teksti Manual.
3. Paina SET-painiketta, jolloin pääset tavoitearvojen asetuksiin.
4. TIME = aseta harjoitukselle haluamasi kesto + / - -painikkeilla. SET-painikkeella siirryt seuraavaan asetukseen.
5. DISTANCE = aseta harjoitukselle haluamasi matka + / - -painikkeilla. SET-painikkeella siirryt seuraavaan asetukseen.
6. KCAL = aseta harjoitukselle haluamasi energiankulutuksen tavoitearvo + / - -painikkeilla SET-painikkeella siirryt seuraavaan asetukseen.
7. PULSE = aseta harjoituksen aikaiselle sykearvolle yläraja + / - -painikkeilla: näytössä on sydän ja nuoli ylös-symbolit. Paina SET-painiketta, jolloin siirryt sykearvon alarajan asetukseen: näytössä on sydän ja nuoli alas-symbolit. Aseta harjoituksen aikaiselle sykearvolle alaraja + / - -painikkeilla. Mikäli sykearvosi ylittää asetetut rajat, mittari osoittaa tämän vilkuttamalla kyseisen rajan nuolta näytössä. Tämän jälkeen palaat SET-painikkeella harjoitusajan (TIME) asetukseen.
8. Voit aloittaa harjoituksen painamalla START / STOP-painikketta. Aloita polkeminen ja säädä tarvittaessa vastustasoa harjoituksen aikana.
9. Voit keskeyttää harjoituksen painamalla START / STOP-painiketta (mittarin näytössä teksti Over). Ohjelman tiedot säilyvät 5 minuuttia mittarin muistissa, joten voit jatkaa keskeyttämääsi harjoitustasi painamalla uudestaan START / STOP-painiketta.
10. Voit lopettaa harjoituksen painamalla RESET-painiketta mittarin ollessa keskeytystilassa.
11. Mikäli olet asettanut tavoitearvon, mittari antaa äänimerkin ja näyttöarvo alkaa vilkkua tavoitearvon täytyttyä. Nollaa näyttö painamalla ensin START/ STOP-painiketta ja sen jälkeen RESET-painiketta.

TARGET HR-HARJOITUS (VAKIOSYKE)

Target HR-harjoituksessa asetat haluamasi vakiosyketason; harjoituksen aikana laite huolehtii automaattisesti siitä, että asettamasi syketaso säilyy poljinnopeudesta riippumatta.

1. Paina nuolipainiketta, kunnes päänumeronäytön alla on teksti Target HR.
2. Aseta haluamasi vakiosyketaso harjoitukselle painamalla SET-painiketta. Näyttöön tulee teksti PULSE sekä sydän ja nuoli ylös / alas-symbolit. Voit asettaa tavoitesyketason + / - -painikkeilla. SET-painikkeella siirryt seuraavaan asetukseen.
3. TIME = aseta harjoitukselle haluamasi kesto + / - -painikkeilla. SET-painikkeella siirryt seuraavaan asetukseen.
4. DISTANCE = aseta harjoitukselle haluamasi matka + / - -painikkeilla. SET-painikkeella siirryt seuraavaan asetukseen.
5. KCAL = aseta harjoitukselle haluamasi energiankulutuksen tavoitearvo + / - -painikkeilla SET-painikkeella palaat harjoituksen keston (TIME) asetukseen.
6. Aloita harjoitus painamalla START / STOP-painikketta. Aloita polkeminen ja säädä tarvittaessa vakiosyketasoa harjoituksen aikana nuolipainikkeilla.
7. Voit keskeyttää harjoituksen painamalla START / STOP-painiketta (mittarin näytössä teksti Over). Ohjelman tiedot säilyvät 5 minuuttia mittarin muistissa, joten voit jatkaa keskeyttämääsi harjoitustasi painamalla uudestaan START / STOP-painiketta.
8. Lopeta harjoitus painamalla RESET-painiketta mittarin ollessa keskeytystilassa.
9. Mikäli olet asettanut tavoitearvon, mittari antaa äänimerkin ja näyttöarvo alkaa vilkkua tavoitearvon täytyttyä. Nollaa näyttö painamalla ensin START/ STOP-painiketta ja sen jälkeen RESET-painiketta.

HARJOITUSPROFIILIT

1. Paina mittarin käynnistyttyä nuolipainiketta (nuoli ylös tai nuoli alas) kunnes mittarin näyttöön tulee profiilitunnus (P1-P8) sekä profiiilimuoto. Kaikki profiilit ovat ns. vakiokampimomenttiprofiileja: mitä nopeammin poljet, sitä nopeammin etenet mittarin mittaamassa matkassa. Kaikkien profiilien valmiiksi asetettu kesto on 20 minuuttia.
2. Valitse haluamasi profiili nuolipainikkeilla. Painamalla SET-painiketta pääset harjoitusprofiilin ajan asetukseen: nuolipainikkeilla voit asettaa ajan 5 minuutin portain välillä 10:00-90:00 minuuttia.
3. Aloita harjoitus painamalla START / STOP-

painiketta. Aloita polkeminen. Voit muuttaa harjoituksen aikana sen profiiliosuuden vastustasoa, jota parhaillaan suoritat painamalla nuolipainikkeita: nuoli ylös lisää vastusta, nuoli alas vähentää sitä.
4. Voit keskeyttää harjoituksen painamalla START / STOP-painiketta (mittarin näytössä teksti Over). Ohjelman tiedot säilyvät 5 minuuttia mittarin muistissa, joten voit jatkaa keskeyttämääsi harjoitustasi painamalla uudestaan START / STOP-painiketta.
5. Voit lopettaa harjoituksen painamalla RESET-painiketta mittarin ollessa keskeytystilassa. Mikäli suoritat profiilin loppuun, mittari antaa äänimerkin ja näyttöarvo alkaa vilkkua tavoitearvon täytyttyä. Nollaa näyttö painamalla ensin START/STOP-painiketta ja sen jälkeen RESET-painiketta.

RECOVERY – PALAUTUSSYKKEEN MITTAUS

Mittaa palautussykkeesi harjoituksen päätteeksi.

1. Palautussykkeen mittaukseen siirryt painamalla RECOVERY-näppäintä. Näyttöön tulee teksti Recovery.
2. Mittaus alkaa automaattisesti ja kestää kaksi minuuttia.
3. Mittausjakson päätteeksi näyttöön ilmestyy sykkeen palautumissuhde prosenttilukuna. Mitä pienempi lukema on, sitä paremmassa kunnossa olet. Huomaa, että tuloksesi on suhteessa mittauksen alkuhetken syketasoon, ja että tuloksesi on henkilökohtainen, eikä suoraan verrattavissa muiden tuloksiin. Palautussykkeen mittauksen luotettavuuden parantamiseksi pyri aina vakioimaan mittaustapahtuma mahdollisimman tarkasti; aloita mittaus mahdollisimman tarkasti samalta syketasolta. Pysy mahdollisimman liikkumatta paikallasi koko mittauksen ajan.

TÄRKEÄÄ! Mikäli sykemittauksessa ilmenee häiriö, sykearvon korvaa näytössä Err; palautussykkeen mittaus käynnistyy automaattisesti käyttöliittymän saadessa jälleen sykesignaalin.

4. Palautussykemittauksesta siirryt takaisin yleisnäyttöön painamalla RESET-painiketta; mittari siirtyy yleisnäyttöön automaattisesti minuutin kuluttua mittauksen päättymisestä.

KULJETUS JA SÄILYTYS

Laitetta on helppo kuljettaa pitkin lattiaa kuljetuspyörien varassa työntäen. Siirrä aina laitetta seuraavan ohjeen mukaisesti, sillä väärä nosto- ja siirtotapa voi rasittaa selkää tai aiheuttaa vaaratilanteita.

Muista irrottaa verkkojohto ennen laitteen siirtoa!

Asetu laitteen etupuolelle, ota kiinni käsituesta ja kallista laitetta itseesi päin. Siirrä laite etutukijalan päissä olevien siirtopyörien varassa haluamaasi paikkaan ja laske laite varovasti alas.

Toimintahäiriöiden välttämiseksi säilytä laitetta mahdollisimman kuivassa ja tasalämpöisessä paikassa pölyltä suojattuna.

HUOLTO

C35:n huoltotarve on vähäinen. Tarkista kuitenkin aika ajoin kaikkien kiinnitysruuvien ja -muttereiden kireys.

- Pyyhi laitteesi kaikki osat harjoituksen päätyttyä hikivedestä pehmeällä, imukykyisellä liinalla. Älä käytä liuottimia. Hikivesi voi syövyttää metallia; siksi suosittelemme, että suojaat kaikki katteiden ulkopuoliset metallipinnat esimerkiksi teflon- suojaöljyllä.
- Älä poista laitteen suojakoteloita paikaltaan.
- Mikäli laite on käyttämättä pidemmän aikaa, voimansiirtohihna voi tilapäisesti muotoutua laitteen voimansiirtopyörien mukaisesti. Tämä saattaa johtaa hieman epätasaiseen poljintuntumaan, joka kuitenkin katoaa jo muutaman minuutin käytön jälkeen, kun hihna palautuu takaisin normaaliin muotoonsa.

KÄYTTÖHÄIRIÖT

Jatkuvasta laaduntarkkailusta huolimatta laitteessa saattaa esiintyäyksittäisistä komponenteista johtuvia yksilövikoja tai toimintahäiriöitä. Koko laitteen toimittaminen korjattavaksi on yleensä tarpeetonta, sillä vika on useimmiten korjattavissa ko. osan vaihdolla.

Mikäli laitteen toiminnassa ilmenee häiriöitä käytön aikana, irrota laitteen virtajohto, odota minuutti ja kytke virtajohto takaisin. Mikäli laite toimii oikein, voit jatkaa laitteen käyttöä. Mikäli virhe ei poistu tai toistuu, ota välittömästi yhteys laitteen myyjään. Ilmoita laitteesi malli ja sarjanumero (sarjanumerotarran sijainnin näet tämän käyttöohjeen etukannen sisäpuolelta). Ilmoita lisäksi häiriön luonne, laitteen käyttöympäristö sekä ostopäivämäärä.

Mikäli tarvitset laitteeseesi varaosia, ota yhteys laitteen myyjään. Ilmoita aina laitteen malli, sarjanumero sekä tarvittavan osan varaosanumero. Varaosaluettelon löydät tämän oppaan lopusta. Laitteessa saa käyttää vain varaosalistassa mainittuja osia.

TEKNISET TIEDOT

Pituus	146 cm
Leveys	65 cm
Korkeus	157 cm
Paino	63 kg

C35 suunniteltu täyttämään sähkömagneettista yhteensopivuutta koskevan EU:n EMC-direktiivin (89/336/ETY) sekä pienjännitedirektiivin (73/23/ETY) vaatimukset. Tuotteet on varustettu sen mukaisesti CE-tarralla.

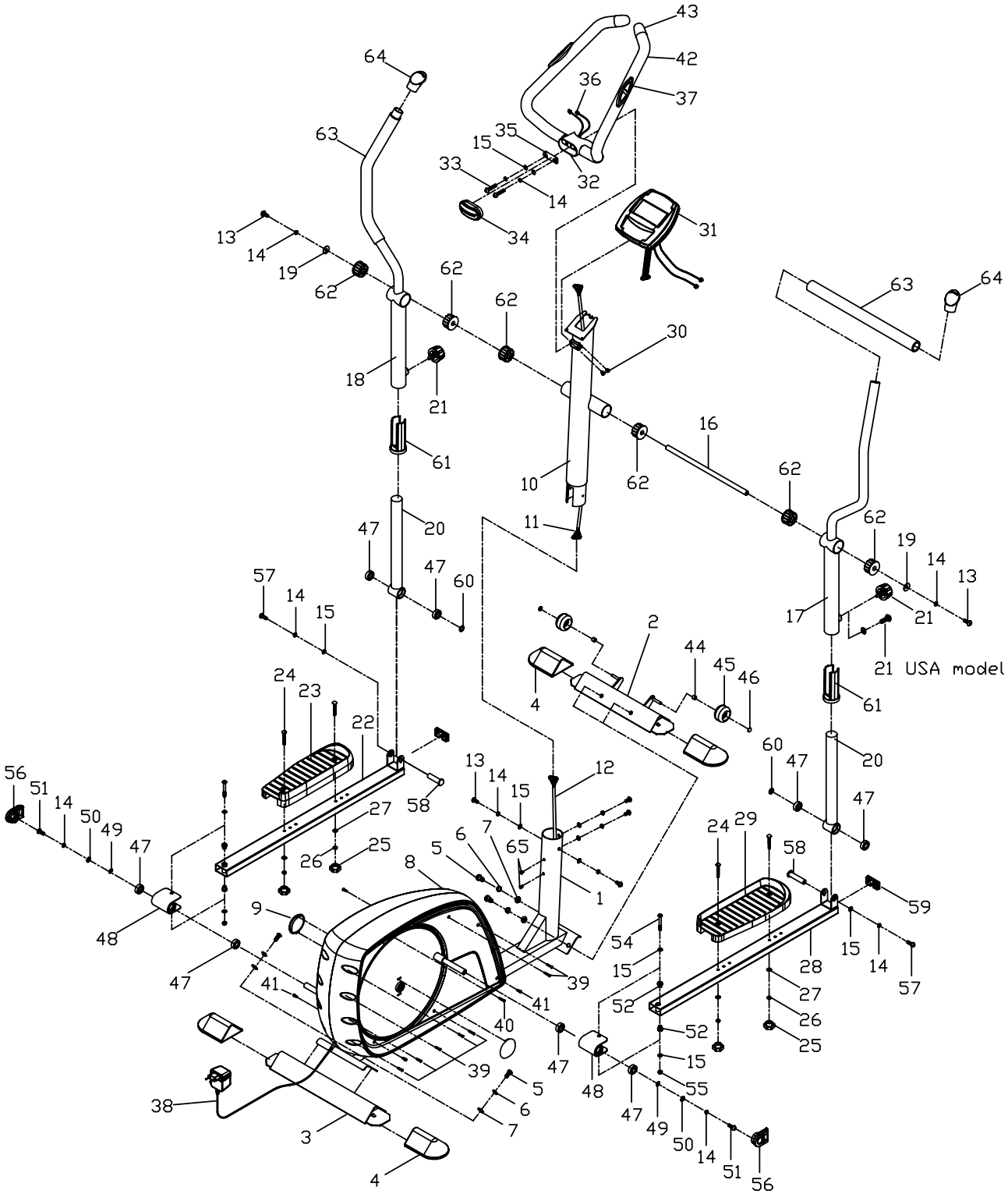
C35 täyttää CEN tarkkuus- ja turvanormien vaatimukset (EN-957).

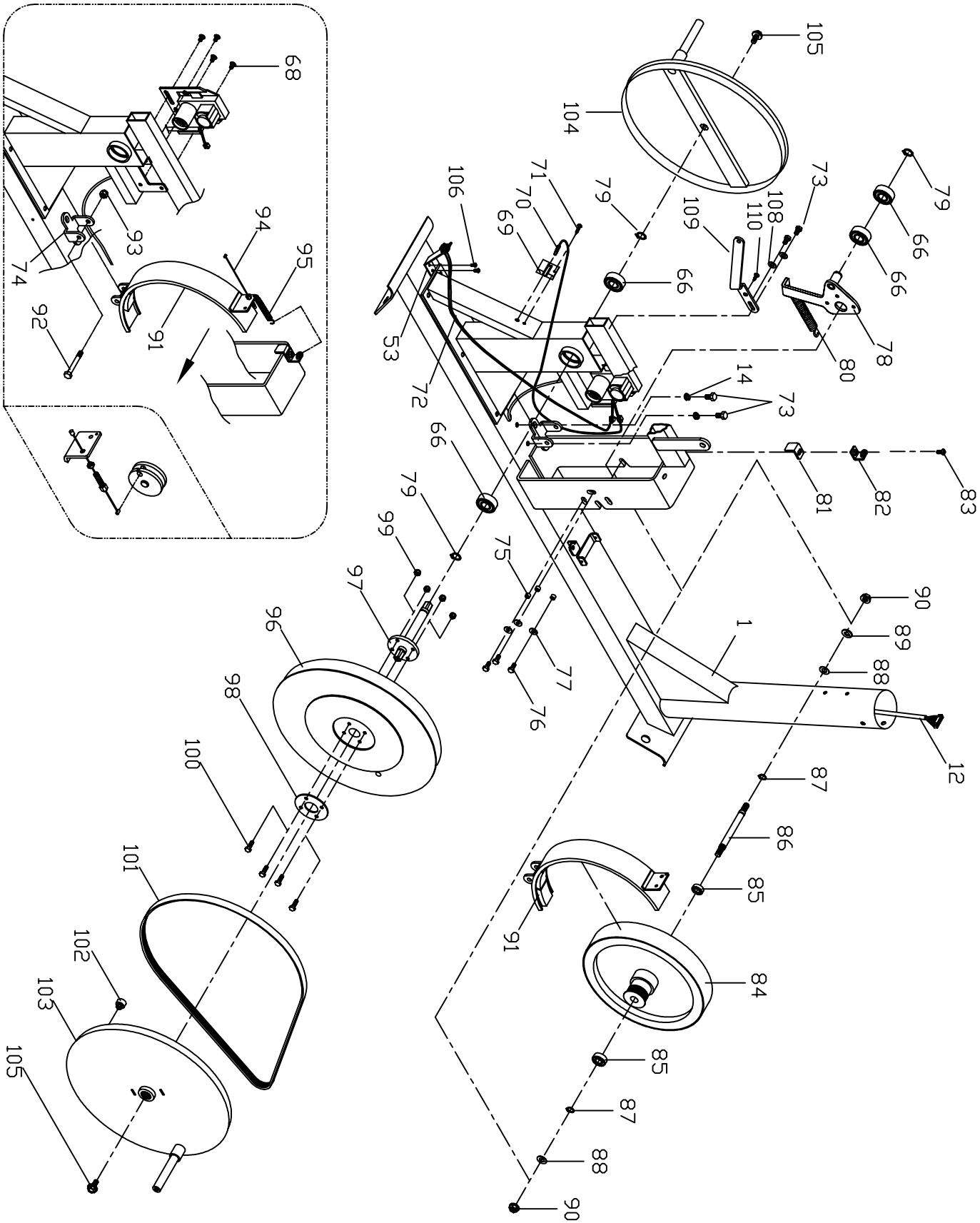
Oikeudet muutoksiin pidätetään.

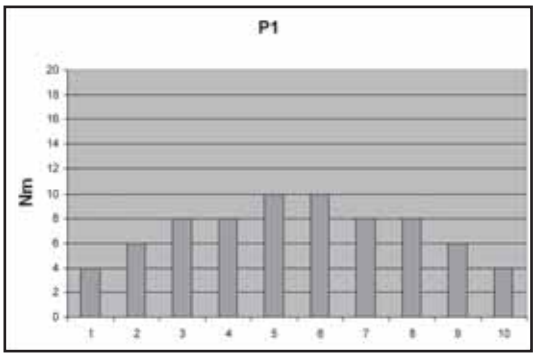
TÄRKEÄÄ! Ohjekirjan tietoja kuntolaitteen asennuksessa, käytössä tai huollossa on syytä noudattaa erittäin huolellisesti. Takuu ei korvaa vahinkoja, jotka ovat aiheutuneet tässä ohjekirjassa mainittujen asennus-, säätö- tai huolto-ohjeiden laiminlyönneistä. Mikäli laitteelle tehdään muita kuin Tunturi Oy Ltd:n neuvomia ja nimenomaisesti hyväksymiä toimenpiteitä, laitetta ei saa käyttää!

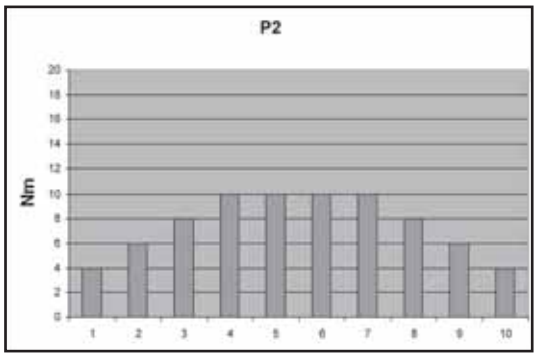
Toivotamme Sinulle miellyttäviä harjoitushetkiä Tunturi-harjoituskumppanisi kanssa.

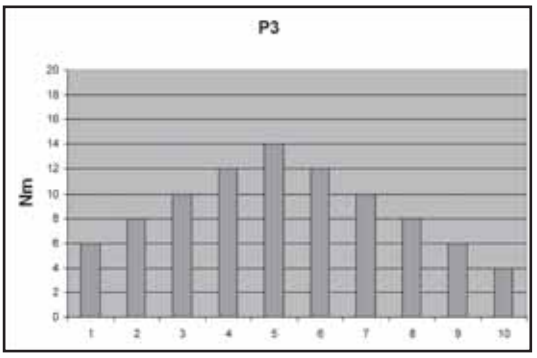
1	103 7072	Base frame	1
2	103 7060	Front foot	1
3	103 7061	Rear foot	1
4	533 7077	Foot cover	4
*5	M10x25 DIN 912	Screw	4
*6	M10 DIN 127	Spring washer	4
*7	M10 DIN 125	Washer	4
8	173 7028	Chain cover, R & L	1
9	533 7041	Turning plate cover	2
10	203 7050	Upright tube, (incl. 62)	1
11	403 7035	Cable set,	1
12	403 7034	Servo motor	1
*13	M8x15 ISO 7380	Allen head bolt	6
*14	M8 DIN 127	Spring washer	14
*15	M8 DIN 125	Washer	10
16	343 7019	Axle support	1
17	203 7045	Handle bar, RH (incl. 62,63,64)	1
18	203 7046	Handle bar, LH (incl. 62,63,64)	1
*19	M8 DIN 440	Washer M8 OD 28mm	2
20	203 7024	Swivl tube EUR (incl. 47)	2
-	203 7038	Swivl tube, USA (incl. 47)	2
*21	653 7039	Spring knob, EUR	2
* -	653 7032	Screw, USA	2
22	103 7062	Pedal tube, left	1
23	363 7004	Pedal, pair (incl. 29)	1
*24	M6x45 DIN 603	Screw	4
*25	653 7022	Knob dawl	4
*26	M6 DIN 127	Spring washer	4
*27	M6 DIN 125	Washer	4
28	103 7063	Pedal tube, right	1
30	M5x10 DIN 7985	Screw	2
31	233 7015	Computer	1
32	203 7052	Handlebar (incl.36,37,42,43)	1
*33	M8x45 ISO 7380	Screw	2
*34	533 7048	End cap	1
*35	503 7025	Fix handlebar bracket	1
37	403 7061	Pulse grip unit (incl. 36)	2
38	403 7020 EU	Transformer, EUR	1
-	403 7020 AUS	Transformer, AUS	1
-	403 7020 GB	Transformer, GB	1
-	403 7020 JPN	Transformer, JPN	1
-	403 7020 USA	Transformer, USA	1
39	3,9x25 DIN 7981	Screw	7
40	3,9x32 DIN 7981	Screw	1
41	653 7041	Screw 10-24 UNCx19	4
42	213 7014	Fix handlebar grip	2
43	533 7039	Fix handlebar end cap	2
44	72 0813 100 1	Sleeve	2
45	533 1048	Wheel	2
46	673 500 88	Caps	2
47	523 9006	Bearing	8
48	503 7026	Pedal fix bracket	2
49	8x14x03 DIN 988	Washer	2
50	M8 DIN 9021	Washer	2
51	M8x20 ISO 7380	Screw	2
52	533 7074	Bushing	4
53	503 7022	DC-wire brcacket	1
54	M8x65 ISO 7380	Allen head bolt	2
55	M8 DIN 985	Nylock nut	2
56	533 7075	Pedal rear cover	2
57	M8x25 ISO 7380	Allen head bolt	2
58	343 7018	Pedal tube shaft	2
59	533 7043	End cap	2
60	653 7025	Washer	2
61	533 7045	Plastic insert	2
62	533 7044	Plug axle support	6
63	213 7015	Handle grip, pair	2
64	533 7076	Handlebar end cap	2
65	M5x10 DIN 7985	Screw	2
66	523 409 85	Bearing	4
68	M6x10 DIN 7985	Screw	4
69	503 7017	Sensor bracket	1
70	403 7033	Sensor wire	1
71	3,5x13 DIN 7504-MScrew		1
72	403 7036	DC- cable	1
73	M8x16 DIN 7985	Screw	2
74	513 7016	Magnetic holder bracket	1
75	523 7014	Spacer sleeve	3
76	M6x14 DIN 933	Screw	3
77	M6 DIN 9021	Washer	3
78	513 7001	Bracket (incl. 66, 79)	1
79	17 DIN 417	Clip C17	3
80	643 7001	Carge spring	1
81	503 7018	Keep back bracket	1
82	503 7019	Spring bracket	1
83	M6x15 DIN 7985	Screw	1
84	303 7002	Flywheel (incl. 85 - 90)	1
85	523 504 84	Bearing	2
86	343 7021	Flywheel axle	1
87	12 DIN 471	Clip C12	2
88	653 7038	Washer	1
89	M10 DIN 125	Washer	2
90	653 7026	3/8" Wh nut	2
91	373 7006	Magnetic bow	1
92	M8x52 DIN 931	Screw	1
93	M8 DIN 985	Nylock nut	1
94	223 7005	Metal wire	1
95	643 7002	Spring	1
96	263 7007	Pulley	1
97	343 7020	Axle for pulley	1
98	503 7011	Safe bracket	1
99	M6 DIN 985	Nylock nut	4
100	M6x18 DIN 933	Screw	4
101	443 7003	Belt	1
102	403 7017	Magnet	1
103	433 7019	Turning pedal (incl. 104)	2
105	M8x25 DIN 933	Screw	2
106	653 7037	Screw 10-24 UNCx19	2
108	M8 DIN 125	Washer	2
109	503 7024	Bracket	1
110	653 7042	Screw 10-24 UNCx16	1
-	423 0074	Lable set	1
-	553 7009	Assembly kit (incl. *)	1
-	583 7015	Owner's manual	1

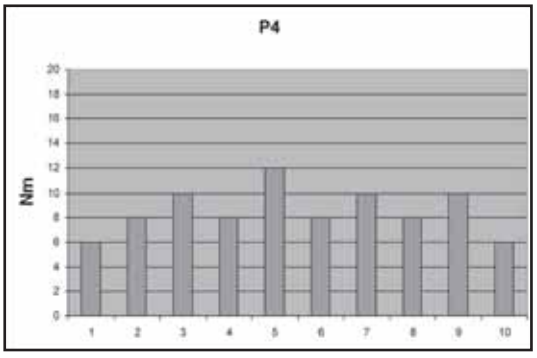

21 USA model

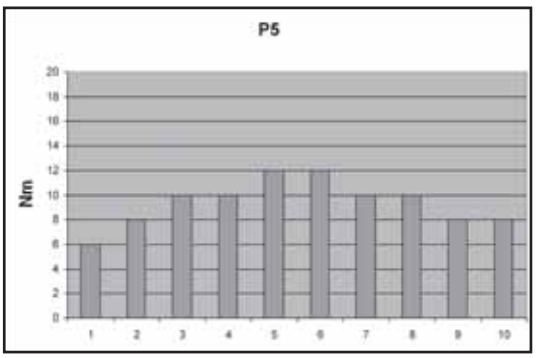

105
104
106
71
70
69
79
66
109
108
110
73
79
66
66
78
80
53
72
14
73
66
81
82
83
79
99
97
96
98
100
101
102
103
105
75
77
76
1
90
89
88
12
87
86
85
91
84
85
87
88
90
68
74
93
94
95
92
91

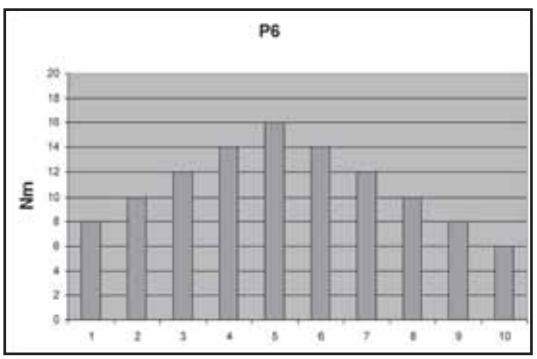

P1
Nm
0 2 4 6 8 10 12 14 16 18 20
1 2 3 4 5 6 7 8 9 10

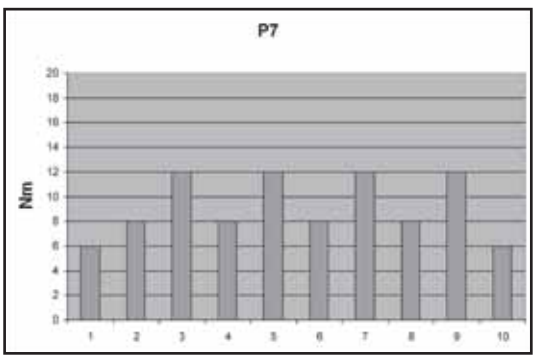

P2
Nm
0 2 4 6 8 10 12 14 16 18 20
1 2 3 4 5 6 7 8 9 10

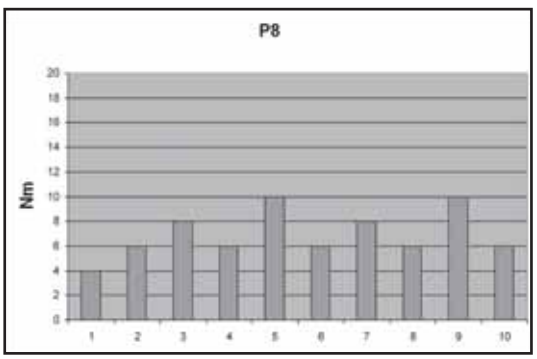

P3
Nm
0 2 4 6 8 10 12 14 16 18 20
1 2 3 4 5 6 7 8 9 10


P4
Nm
0 2 4 6 8 10 12 14 16 18 20
1 2 3 4 5 6 7 8 9 10


P5
Nm
0 2 4 6 8 10 12 14 16 18 20
1 2 3 4 5 6 7 8 9 10


P6
Nm
0 2 4 6 8 10 12 14 16 18 20
1 2 3 4 5 6 7 8 9 10


P7
Nm
0 2 4 6 8 10 12 14 16 18 20
1 2 3 4 5 6 7 8 9 10


P8
Nm
0 2 4 6 8 10 12 14 16 18 20
1 2 3 4 5 6 7 8 9 10

TUNTURI
COUNTS
TIME
PULSE
DISTANCE
SPEED
0 04:56
0
0.00
0.0
04:56
Manual
Kcal
0
Clock
10:48
Temp °C
23.9
Humidity %
59
SET
RESET
RECOVERY
START/STOP

www.tunturi.com

TUNTURI®

THE MOTOR – *it's you.*

TUNTURI OY LTD

P.O.BOX 750, FIN-20361
Turku, Finland
Tel. +358 (0)2 513 31
Fax +358 (0)2 513 3323
www.tunturi.com

5837015 A